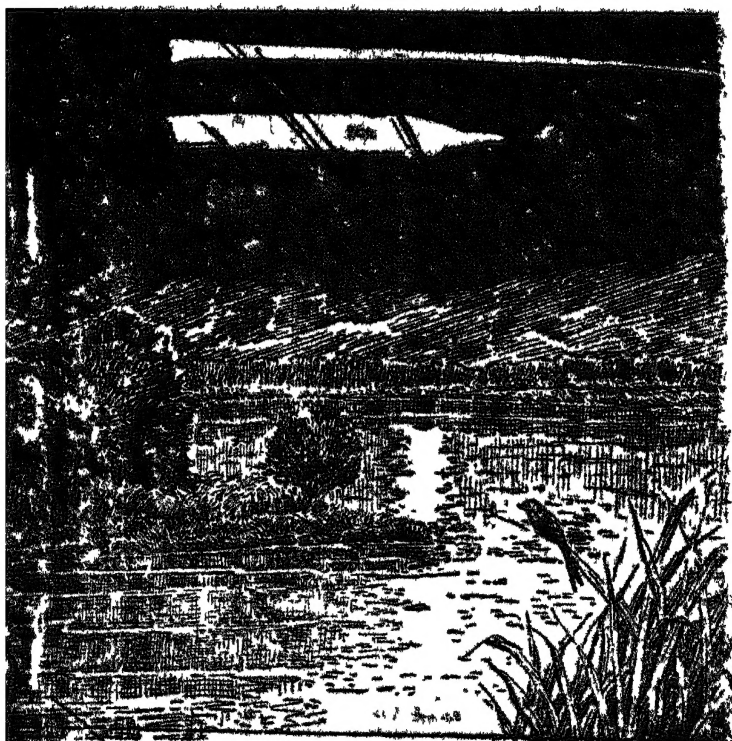


আরোগ্য

Registered No. A-256

[ইন্দ্র নাথের জন্ম—১৮৮১ খ্রিস্টাব্দ]



সর্বং ভবন্তু সুখিনঃ

সর্বং সন্তু নিরাময়াঃ

[১৯০১ খ্রিস্টাব্দ] ১৯০১ খ্রিস্টাব্দ [১৯০১ খ্রিস্টাব্দ]

ব্রাহ্মদোক

মহোশাগী হকচাং কগৎমবা অমশ্ৰুং পুনশি তোমোইগদকা
 কয়ামকম খঙদবদগী অমশ্ৰুং খঙলবশ্ৰু খৌঙউদবদগী মখল
 অগাখা লাইনানা মীওইববু নাহম্বুনা বাঙালি। অগাখা পুস্ত-
 গী হোরকফমদি খঙদব (অজ্ঞান—ignorance) নি। ইশাবু
 মানা খুদোংখিবদগী কনবা ওয়নবা নাজিঙেদা চ্যেকশিনগদবা
 পুজেল পুজেল অমশ্ৰুং নারকগা লাইঙং অমশ্ৰুং লাইয়েংবগী পথাপ
 খুদি খঙজনকম খোকই। লাইরবা অনংবা কয়ানা অফবা ডাক্তর
 কোবা ওমদে। মদুগী মখস্তা খুল খুদিংগী নিংখনা তম-
 রবা অফবা মাতকচাবা ডাক্তর, বৈত্ৰ অমশ্ৰুং মাইবশ্ৰু মরাং
 য়না লৈতে। লাইরিক অসিদা ইজরিবা অসিদা হৈশিংবা নিংখিনা
 মলুরবা মাইবা, ডাক্তর, বৈত্ৰাশিংগী মজ্জ শিনগনি হায়জবশ্ৰু নস্তে।
 চাউরাকপা লাইয়েংবগী জ্ঞান, লাইঙং, হায়া চ্যেকশিনগদবা, চাব
 থকপগী নিয়ম, মজ্জ লৈতবা চারু থকলুরগা খুদোংখিবদবা লৈরোউদবা
 হিদাক লাংথক, শাজেল পুজেল চীজাকনচিংবগী হাপচরি। লাইরিক
 অসি ইজবদা খ্রীঃ১০৮ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীগী Home Re-
 medies, Redical Cure, Practice of Naturopathy,
 Health and Hygine, সত্যেন্দ্রনাথচন্দ্রগী Home and
 Village Doctor, Dr. Chandra Chakrabati, M.D.
 Ph. D. গী Reliable Home Remedies দগী অমশ্ৰুং

বৈভৱাজ পণ্ডিত ৰামনাৰায়ণ শৰ্ম্মাৰা ইয়া “আৰোগ্য প্ৰকাশত” গী
মতে ৰাস্তা লোজৰি। মৰুওইবা অকোনবা দ্বা অমনা মহাত্মা
গান্ধীজীগী আৰোগ্যকুজীনি “Guide to Health” গী বা ৰাস্তা
লোজৰি। লেখকী পুলিচা মৰুপ-মপাং শাটগ-নাঠৈলিংগী মৰুতা
লাইলিকলিং অসিগী মতেংনা খুদোংখিবদা তাবা অবা-অনা কৰা
সেবা ভোবদা কহনখিবা সাওখি। শেল ইং চংদনা খুদোংখি
অনাবা কখিবা সাওখিবা অভদা খুইগী সেবা ওইনবা শন্দোব
নিংজহুনা পুথোকচরি। শৰুক অহম থোকা পুথোকচগনি। চহু
৩০ মুক স্ৰাচৰপেথ ডাক্তৰ অমা ওইনা অমশুং আয়ুৰ্বেদিক অমা
ওইনা তানশলকপা শৰুক (অভিজ্ঞত—Experience) অসি
মুমথোং খুদিংগী লেখকী মহুং শিন্দুনা সেবা ভোবদা কোংদোক
চবনি। কনাগুদা পাঠকলিংনা অৰানবা ওমঠৈনবা সাওৰগ
লেখকী তাকগীৰকুনা ইতেং পাংবিগনি নিংজরি।

ইফাল
তাং ১৭।৮।৬১ ইং।

খুইগী—
লাইলিক লেংবা।

হীরম লামায়

অহানবা শরুক

হীরম	লামায়
১। ত্রিত্ত্ব ...	১ — ৭
২। স্তম্ভিৎ (বাত) ...	৮—১০
৩। মৈ (পিত্ত) ...	১০—১১
৪। ঈশিৎ (কফ) ...	১১—১৪
৫। অনাবগী পরীক্ষা ...	১৪—২৩

লাইনা অমসুৎ লাইয়েৎ

৬। লাউহৌ ...	২৪ — ২৮
৭। লোকখুলাই ...	২৮—২৯
৮। খুলাই লৈফা ...	৩০—৩৩
৯। অরুম ...	৩৪ — ৩৮
১০। হকচাং চিকতুনা লাইহৌ তোবা ...	৩৯—৪০

অরগী লাইনা

১১। লোকখুংবা ...	৪১—৪৩
১২। নিউমো নয়্যা ...	৪৩ — ৪৫
১৩। ব্রকাইটিশ ...	৪৬—৫০
১৪। হাতি ...	৫০—৫৪
১৫। যক্ষা ...	৫৪—৫৭

পুকী লাইনা

১৬। চাবা তুমদবা ...	৫৮—৬৬
---------------------	-------

মুমগী লাইয়েং

ত্রিতত্ত্ব

“হা থবাই মঙামক ! মিগা থানা তরুকেমক !” মীকোন-থাগোনবদা
আম্মা ভোইনা শরুরিবা লাইশোমি। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগা মীতৈগী-
সংস্কৃতিগা চপ মাম্ববা বিচার যাওরি। থবাই হায়বদি ক্ষিতি=
লৈপাক=মপং ; আপ=ঈলিং=মহী ; তেজ=মৈ=মঙাল, মরং=
মুংলিং=মনিল অমসুং বোম=অতিয়া=অহাংবা মঙামি হকচাং
শাগৎমবা মরু ওইবা মচাকনি। মঙা অসিদা মমুং-মপান ফাওনা
লৈবা মি (চিংশক্তি) অসি যাওরগা পোৎলম তরুকে অসিনা পুনুনা
মীওইবগী পুলি ওইরকই। জাব (অচংবা হকচাংগী) থাইবগী চেম্বা
ফিল্পবা শরুকে অহুবু কোষ (Cells) কোই। কোষ ময়াম পুনশল্লগা
তত্ত্ব (Tissue) শেম্মী অমসুং তত্ত্ব ময়াম অসি পুল্লগা রস, রক্ত,
মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা, শুক্র-সপ্তধাতুনা (হায়বদি মহী,
ঈ, শদোং, মহাও, শরু, তোং অমসুং ফখী) ওইরকই। ষৌরম
থেম্ববগী মতুং ইন্না আকৃতি—প্রকৃতি (মশক-মণ্ড-মতো) থেম্বববতু
মপুং ওইবা মচাক্তি অমতনি। মথক্তা হায়থ্রিবা কোষলিং অসি

পক্ষভূত—(৭২ই মণ্ডা) না ভিন্নরগতা ওনথিবনি। অলুবীক্ষণ (Microscope) কী পাইয়েনা কোষশিং অসি মশক উবা ফংই। ভোইগুহুসুং চেতনা ধাতু (মি) হায়রিবা ওস্তুবা ধাতু অসিদি করিগুহা যন্ত্র অমগী পাইয়েনা মশক উবা ফংদে। ধাতু ও মকী মনুংদা চেতনা ধাতুনা মকোকনি। কোষশিং অসিগী মথৌ পুন্নমক শিল লাংলিবনি। মথোয় মণ্ডাগী মথবাঃ চেতনানা ওইরি। চাথিবা চিঞ্জাকী মক ওইবা শরুকা হকচাং নোই পেলহলিবা অমসুং অনোবা কোষ মতম চানা থোকহ'মিবা থবক পুন্নমক চেতনা যাওরিবা কোষশিংগী মথোদাংনি। কোষশিংগী অরাম থোরাংবা কোরুবা অমসুং মপাঙ্গল লৈনবগীদমত্তা মৌওটননা চা ব থ'ল্লবা অমসুং হুংশাশোর হোমজিল্লিবনি। মতমগী মতুং ইম্মা কোষশিং অসিনা মণা মতুরকুবা মতমদা মচেতন দেহ (Organism) অহুনা শেগায়রনা ফিঞ্জোল ছন্দোকপগুয়া থী, যুং হুমাংনচিংবা (মলবু) মপানিলোমণা ম'চোনা লাওরেখীনা পুথোকলকই। মতো অসুয়া হকচাংদা কারুতুবা অশিবা কোষশিং অসিনা পুন্নপ ওইনা শিরবা মতমদা হকচাংসু থাও যাওতুবা থাউমৈগুয়া যুংলি। মচাকী মশক ওইবা হকচাং (পক্ষভূতময় দেহ — Material body) অমসুং মণ্ডাগী মনুং মপান ফাওনা শিনথুংনা লৈরিবা চেতনা নজ্জগা চিংশক্তি (Consciousness) ধাতু ও অসিনা চাং অমসুং ফিবম চানা লৈরিঙেদা (সাম্য ওইবিঙেদা) স্বাস্থ্য (হকচাং কবা) কোই। বৈষম্য অবস্থা (ফিবম কাইরুগো) হকচাং নারকই। মথকী ধাতু তরুকা বিচার অসি মতুনা থরা কুপশনবা বিচার অমগা লৈরি। মতুদিং—

“ত্রিধাতু নজগা ত্রিদোষ কোই।” পঞ্চভূত অসিনা পঞ্চিকরণ (ইয়ান-মামখুগা) উষ্ণগুণপ্রধান (শাবনা হেনবা, তেজতব্দনা হেনবা), শীতগুণপ্রধান (ঈংবনা হেনবা) অমসুং চালনা শক্তি (গতিশীল ওইবা জায়বাদ লেং-ওংপগী শক্তিনা হেনবা) জায়না শরক অহম থোকা খাইদোকপা যাই। অয়িং অশা অমসুং লেং-ওংপগী শক্তি অহম অসিনা সামা ওইরগা (চাং কাইজগা) হকচাং ফগংলি অচুগা অসামা (চাং কাইরগা) হকচাং নারকই। বায়ু+পিত্ত+কফ জায়রিং ত্রিদোষ অসিগী বিচার অসিনা জায়-বেদ শাস্ত্রগী মূলসূত্রনি। দর্শন শাস্ত্রনা সত্ত্ব: রজ: অমসুং তম: গুণগী মতংইয়া তব্ব বিচার তৌবগুম ত্রিদোষকী বিচার অসিনা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড ওইবিবা হকচাংগী বিচার ভোকমনি।

সংসার অসিনা মসুং ওইবা ঘটক (থো পাংথোকজনবা) পোংথোক অহমথক লৈরি। মত্ৰদি—সূর্য্য (সুমিং), চন্দ্র (থা) অমসুং বায়ু (মুংশিং)। সুমিংনা মৈশা পীতনা পৃথিবীনচিংবা এত উপগ্রহদগী মনিল ওইনা রস পূন্নমক চিংগিলি। মহাকী ক্রিয়াগী মমিংনা আদান (পৌশিনবা) কোই।

থানী মনেকসা ঈংগলি অমসুং রস পূন্নমক মখাদা যৈথরকই। থবকী মমিংনা প্রদান (পীথরকপা) কোই। লৌশনবা অমসুং পীবা জায়বা থবক অসিগী পুথোক-পুশিন তৌতনা লেং-ওংপগী থবক তৌরিবদি মু শিং (বায়ুগী) থবকনি। মুংশিংকী মতেং মাজুবিদি শাবা অমসুং ঈংবগী থবকনা করিগুহা মরমাইগী ওইবা থবক পাংথোকপা ভমদে। হকচাংদা শোর থিংখুবদা হকচাংগী থোরম

ପୃଥ୍ବୀୟମ୍ ପୃଥ୍ବୀୟମ୍ ଲେଖିଗଦବନି, ମରମ୍ ଅସିନା ଲୁଗାଶିନା ଅଥୋଇବନି
 ଲେଖି ପାଲିବା ତାହିବଂପାନ ଅସିନା ଚିଂଶିନବା, ହୋଲୋକପା ଅମନ୍ତ
 ଶିଂପା ହାୟରିବା ଧବକ ପୁରିବା ଅଜ୍ଞମ୍ ଅସି ମଧ୍ୟାଶିନା ପିତ୍ତ, କଫ
 ବାୟୁ ତ୍ରିଧାତୁଗୀ ଆଧିଭୌତିକ (ପୋଷକ) ଓଇବା ମନ୍ତକନି । ଅଜ୍ଞମ୍
 ଆଧିଦେବିକ (ନାହିଁ ଓଇନା) ହାୟରଗା ମଧ୍ୟାଶିନା ମହେଶ୍ବର, ବ୍ରହ୍ମା ଅମନ୍ତ
 ବିଷ୍ଣୁନି । ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ହାୟରଗା ଚକ୍ରାଂଗା ଲେଖା ପିତ୍ତ, କଫ, ବାୟୁ
 ମନ୍ତକନି । ଶକ୍ତି ଅଜ୍ଞମ୍ ଅସିନା ଚକ୍ରାଂଗା ଗାଂଗା, ଶାଗାଂଗା ଅମନ୍ତ
 ଯୋକାଂଗା । ମକ୍ଷମ୍ ଧୂମିଂଗା ଶିନଥୁଂଗା ଲେଖା ପ୍ରକୃତିଗୀ ଅଥୋଇବା
 ଶକ୍ତି ଅଜ୍ଞମ୍ ଅସିନା ମତୌ ଅମନ୍ତା ଅଂଗ-ଂଗା ପୋଷ ଧୂମିଂଗା ଚଂଗା
 ଲେଖି ପାଲି ଅମନ୍ତ ଗାଂଗା । ପୃଥିବୀନା ଧୂମିଂଗୀ ଅକୋରବଦା
 ଲେଖିବା ଶ୍ବତ୍ରୁ ଓକୀ ମତୂଂଗା ଅସି ଅଶା ଅଶିଂ-ଅରାନ୍ଧା ଧାୟରିବା
 ବାୟୁ, ପିତ୍ତ, କଫ ଅଜ୍ଞମୀ କ୍ରିୟା (ଧୌଂ) ଗାଂଗା । ପଞ୍ଚଭୂତକୀ କାରଣ
 ତ୍ରିଶୂଳ ମନ୍ତଃ ରଜଃ ଅମନ୍ତ ତମଃ ଗୁଣନି । ଗୁଣ ଅଜ୍ଞମୀ କାରଣନା
 ଅବ୍ୟକ୍ତ ପ୍ରକୃତିନି । ପ୍ରକୃତି ମହୋଶା ହାୟରିବା ଅସି ମାୟା କୌଈ ।
 ମାୟା ହାୟରିବା ମନ୍ତକ ଗାଂଗା ଲେଖା ଗାଂଗା ଧୂମିଂଗୀ ଶକ୍ତି
 ଅସିବୁନି । ମରମ୍ ଅଜ୍ଞମା ପରଂବ୍ରହ୍ମା ଶକ୍ତି ମାୟା ହାୟରିବା ଅସି
 ତାହିବଂପାନବୀ ମମାନି । ଭଗବାନୀ ଯାଂଗା ମତୂଂଗା ପଥାପ ନାହିବା
 ତାହିବଂପାନବୀ ଅରେଶା ନିୟମ୍ ଅମୀ ମଧ୍ୟାଦା ଧବକ ଚୌରି ।

ମତୌ ଅମନ୍ତା ମପାନ ତାହିବଂଗା ନିୟମ୍ ଅମୀ ମଧ୍ୟାଦା ଲେଖ-
 ଂଗା । ଲେଖ-ଂଗା ଅସି ଗୋବଦନୀ ସୃଷ୍ଟି ହୌଈ । ଲେଖ-ଂଗା
 ତୋକପଦା ଗୁଣନି ଚୌଈ । ମହୋଶାନା ଚୌରିବା ଧବକ ଅସି ମତ୍ତମୀ
 ମଧ୍ୟା ପୋଲି । ଅଜ୍ଞମ୍ ଅଜ୍ଞନବଦା ଇଂଈ; ମତ୍ତନା କଫକୀ ମତ୍ତନି ।

হুংখিল শাগংলকই—পিত্তকী মতমনি অমসুং হুংদাংঝাটেরম হুংশিং
 শিংলি মহুনা বায়ুগী মতমনি। মতৌ অসুমনা ঋতু ৬ মস্তা বায়ু
 পিত্ত কফকী প্রভাব (শক্তি) অসি সঞ্চয় তৌই। মতদি—পিত্ত
 বর্ষা (নোংজুখাদা) সঞ্চয় (পুনর্শক্তি); শরদতা প্রকোপ (কাংলকপা
 হেনগৎপা) মতমনি। নিংখমখাদা (হেমস্তদা) শমন (নেমখবা)
 মতমনি।

কফ—নিংখমখাদা সঞ্চয়; বসন্তদা প্রকোপ, গ্রীষ্ম—কালেমদা
 শমণ। বায়ু—ওলাংখা সঞ্চয়, বর্ষাদা প্রকোপ (হেনগৎপা
 মতম) অমসুং শরদতা (নেমখবা) মতমনি। মীওইবগী
 পুমসিদসু বাল অবস্থা (মহা ওইরিউদা) কফ; যুবাবস্থা
 (ইনখংলকপা মতমদা) পিত্ত অমসুং বৃদ্ধ অবস্থা (অহল
 ওইরকলবদা) বায়ুগী বিকার ওইরকই। মরম অসিনা দেশ কাল
 পাত্রগী মতুং ইয়া ত্রিদোষ অসিগী বিচার মুন্না তৌরগা বিষমতা
 ওইরখা দোষ অতু সাম্য (চাং মান্ননবা) হোংলবনা আয়ুর্বেদ
 শাস্ত্রগী আদর্শ চিকিৎসা (তশেংবা লাইয়েংবা) কোই। মতম
 অসিগী চাওখেলবা মেডিকেল সাইন্সনা বায়ু, পিত্ত কফ ত্রিদোষণু
 মখং শিংনা Nervous tempartment, Billious temp-
 ertment, অমসুং phlegmatic tempertment হায়না অহম
 থোকা লৌই। প্রকৃতিনা (মহোশানা) সত্ত্ব: রজঃ তমঃ গুণ
 অহমগুনা বিকার ওইরবা তাইবংপান পুন্সবু শেমগৎপা, য়োকখৎপা
 অমসুং মাংহনবা হায়রবদি মশক ওঙ্কোকপাগুমনা সৈ, ঈশিং
 হুংশিংনা বিকার ওইরগা হকচাং অসি নারকই। সত্ত্ব: রজঃ তমঃ

গুণ অজ্ঞান। সাম্য অবস্থা হায়বদি—চাং চপ চানা লৈরগা অব্যক্ত (ফোংদোক্তবা) অদুগ্না মৈ দৈশিং লুংশিং অজ্ঞান চপচানা লৈরগা হকচাং অসি নাদে। জজংসৃষ্টি তোনবগী ইচ্ছাদি ঈশ্বরগীনি অদুগা হকচাংদা ব্যাধিসৃষ্টি (নাহল্লকপনা) জীবজগী ইচ্ছানি (মনিংনি)। মরম অদুনা ভারতকী ঋষিশিংনা জীবানুতত্ত্ব (Germ theory)রূ অনাবগী মক্স ওইবা কারণ (Cause) নি হায়না লোদে; নৈমিত্তিক কারণ [Secondary cause] কোরা চংলপা মরমনি হায়না লৌরম্মী। মূলকারণদি (মক্স ওইবা অনাবগী হৌরকক্ষমদি) মহোশাগী নিয়ম থুগাইবদগী পুন্সিগী হিংনবগী পাজল (জীবনী শক্তি vital energy) বাৎলকপদগীনি হায়না লেপলম্মী।

সিদ্ধান্ত অসিদা মতম অসিগী মেডিকেল সাইন্সতা নিংখিনা হৈরবা ডাক্তরশিংসু চুমই হায়না সমর্থন তৌরকলি। মথোয় অদুগী মনুংদা ইউরোপকী ফাউরবা ডাক্তর হিপোক্রেটসনা হায়রম্মী [Naturae sanat, Medicus curat]. অনাবা ফহনবদি মহোশা লাইয়েংখীনা ফহনমনি অদুগা ডাক্তরনা মহোশাগী মতেং পাংবনি। হোমিওপেথ হোদোকলম্মা ডাক্তর হেনিমান জার্মানগী ডাক্তর এমঃ ডিঃ নি। অবিবা অনাবা [chronic disease] য়েংলগা নাচর ফিত্তর (প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী) লাইরিক লেংলম্মী। আয়ুর্বেদকী “চরক সংহিতা” লেংলম্মা মহর্ষি চরকসু “প্রকৃতিং ভিস্মং স্মরেৎ” প্রকৃতিগী নিয়ম ডাক্তরবনি হায়রম্মী। মর্তো অজ্ঞান পৃথিবীগী ফাউরবা মমাংঙেগী অমসুং হজিকী মহর্ষিশিংনা প্রাকৃতিক চিকিৎসাবু স্মারক থাপংলি। অহান্দা

গাঙ্কীজী, স্বামী বিবেকানন্দ, স্বামী শিবানন্দ নচিঃবা মহাপুরুষ-
 শিঃনা ইবা লাইরিক পার্শ্বগা প্রাকৃতিক চিকিৎসাদি অরানবা
 চুমথোকপা, লমচং শেমগংপা, পুনশি তোলাইগদবা খাইদগী
 হেল্লা নিয়ম চুখা, হিংবগী সাধনানি হায়না তাকলম্মী। মহো-
 শাগী ওইবা নিয়ম মতুংইয়া হকচাংদা কার্গদবা অফবা চীজাক,
 অচুখা শাজং লমচং ডাকুনা পুলিগী তিং [জীবনী শক্তি] বু
 য়োক্তুনা থম্বদ হায় পুথী তোরগা ঈশিং য়োক্তুনা থমলগা
 যুম্মৈ চাকলকপদা কনবগুম ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি [অনাবা ডাকুনা
 পাইয়ে] তানশনছনা থমলবদি তিন্জেন লাইচেন্দবা মী অমা
 ওইবা ওমগনি। হকচাংদা লৈরিবা জীবনীশক্তি অসিনা হকচাং
 শেমগং শাগংপা [Assimilation] অমম্মুং হকচাংদা লৈফম
 থোক্তবা মচাক [Foreign bodies] মথে মপান্দা পুথোক-
 থিবা [Elimination] তোই। মহোশাগী ওইবা শক্তি
 অসিনা তৌবদশিবা থবকশিংবা মতেং নিংখিনা পাংশনবনা
 ঐথোয়গী ইথোনিঃ অচুগা হকচাংগী শোম্বরবা যন্ত্রশিংবু
 কনবৎহনবা হোংনবনা লাইয়েং অসিগী মরুওইবা নিয়মনি।
 অনাবাবু লালগুমনা থেংনগদবা নভে নারিবা মীবু ফগৎনবা
 হোংনগদবানি।

হুংশিং (বাত)

লৈকম অমসুং মথোগী মতুংইয়া হুংশিং [বায়ু], বু অমতা ওইরবসু মথল মতা থোকনা থাইরি। মতুদি :—প্রাণ ; অপান, সমান, উদ্যান অমসুং ব্যান। হুংশাস্বর হোনজনবদা হকচাং মমুংদা চংশনথ্রিবা অতুগী মমিং প্রাণ কোই। প্রাণবায়ু অসিগী থম্মোয়দা [হুদি:Heart] তা লৈ। প্রাণ বায়ুনা অচাপোং মথৈবু পুত্কা তানশল্লি। মসিনা কাইরকলগা থাগোকপা স্বরগা মরী লৈনবা লাইনানা নারকই। অপানবায়ুনা অমাং থোংদা লৈছনা চাকথাও, ঈশিংথোং, থোইদৌ। অমসুং থুকউ ফাউবা হুংগংহন্দা চংলি। অমসুং থী, য়ুং, বোঁয়া, হুপীগী থাগী থোংচেনচিংবা মপান্দা পুথোকপগী থবক তোই। অচাং পোকহনবসিস্ত হুংশিং অসিনা পোকহনবনি। হুংশিং অসিনা কাইরকলবদি অমাংথোং পুক কস্বীগা মরী লৈনবা লাইনা, ঈশিং য়াফম, হুপীগী কীঙোচংপা থাগী থোংচেন কাইবা, মচা পোকপদা চিংবনচিংবা লাইনাশিংনা নারকই। সমান বায়ুনা থোইদৌদা লৈছনা পক্কাশয় [চাকথাও] অমসুং অমাশয় [থিরিন্দা] হুংগং হন্দা চতুনা লৈ। চাবা তুন্নবা মৈ [জঠরাগ্নি] গা তিন্নছনা অচাপোং মথৈ তুমহল্লি। অতুগা অচাপোত্তগী রস, ঈ, থী য়ুং নচিংবা তোঙান তোঙানবা থাই-লোকই। সমান বায়ুনা ফল্লগা চাবতুমদবা, থোংহাঙ্গা, ঈপাই থিবাইনচিংবা অমসুং পুত্কা মতুম কাবনচিংবা লায়নাশিং পোক-হল্লি। উদাননা খোরিদা লৈছনা থবাক অমসুং থোইদৌ ফাউবা

হংগং হুদ। চৎতুনা লৈ। স্বর হোন্দোক হোনজিন তোহল্লিবসি উদান বায়ুনা তোহল্লি। বা ভাংবা, ইটৈ শকপদা মুংশিং অসি নীজিগৈ। উদান বায়ুনা কজ্জগা চাইকঃগী মথজ্জা লৈবা লাইনাশিং হায়বদি সিং নাবা, নাকোংগী লাইনা নাভোনগী লাইনাশিংনা নাই।

ব্যান বায়ুনা হকচাং পুম্মজ্জা শিন্থুংনা লৈ। হকচাংদা মৈশা য়েল্লি। হকচাংগী পাদল পী। ব্যান বায়ুনা কজ্জগা হকচাং পুম্মক নাই।

মুংশিং কলজ্জবগী মরম—কা হেমা হকচাং নোম পিকউবা, কা হেমা বাখল তে কব, বাখা মা'জল্লুবা, চান্নিদনা পোং চাকুবা, পুংগ বাখল বাকুবা, শাজেন কা হেমা তোঁকব, অহিং মিশেং খাংলুবা, চারা য়ায়া হেল্লুবা, হকচাং থিংপা, অশানা, অখাবা, অককপা কা হেমা চাকুবা, অকংবা অয়ংবা, ঘা থাওদা তাওবা অচাপোং শা, ভা অকংবা কা হেমা চাকুবা, থী, মুং, ওনিংবা, হাকথি খনবা, হকাম চনবা, পু তাব, মুংশিং খাইবনাচংবা থিংগং-লুরগা মথকী মুংশিং মথলাশিং আঁসি প্রকোপ ওইরকই (ফংলজ্জৈ)।

মুংশিং ফংলজ্জগা ওইরকপা ফাওম—হকচাং নিকলকই, হকচাং পংথরকুনা শোকপা থংলজ্জৈ, হকচাং চোকথ জুইথরকই, শিংলি থুইজল্লকই, অমাংবা কনশল্লকই, তু চুংগলি, সৈশিং খোরাংগলি অমমুং চীন ককলকই।

বায়ু বিকারগী লাইয়েঃ—অথুয়া, অশিনবা, অয়াকপা, রস য়াওবা অচাপোং বায়ুনাশকনি। মুংশিং কাংবা ফহল্লি। থাও

ঘনচিৎবা মরেক মহাও যাওবা শীজিরগা অমসুং হকচাংদা হজাম
 ষাও তৈবা, হকচাং নোয়গদবা, থুনা তুমগদবা অচাপোং চারগা
 ফগংলি।

মৈ (পিত্ত)

পিত্ত অসি মকম অমসুং মথৌ খেংনবগী তুংইনবা মখল
 মতা শুই। মত্হদি :—পাচক, রঞ্জক, সাধক, আলোচক, অমসুং
 ভ্রাজক।

পাচক—মসিজ্যা (Pancrease) দা লৈরগা চাব তুমনবচা
 তেংবাঃই।

রঞ্জক—পৈ অমসুং ফীরাক্তা (Spleen and liver) দা
 লৈরগা চাখ্রিবা অচাপোক্তগী ওইরকপা রসপু ঈ ওলহল্লি।

সাধক—বুদ্ধি, মেধা, স্মৃতি (রাখল, লোশিং, নিংখিংনবা
 পাঙ্গল) পোকহল্লি।

আলোচক—মিত্তা লৈরগা উবা ওয়বা শক্তি লী।

ভ্রাজক—হকচাংগী উনশাদা গৈছনা কুচু কুমেদ লংহনবা
 অমসুং নিংখিবা পোকহল্লি।

পিত্ত প্রকোপ—মৈ ফংলক্তবগী মরমদি য়াংলা শাবা পোং
 শীজিরগা, মুংলা কা হেন্না য়াইকুবা, মৈ য়াইকুবা, মোরোকুবা অশাবা
 পোং চারুবা, হজাম মরু, আচার, খোইদিং তিসি (কেসে) শজোম
 অফুয়া, ঘনচিৎবা শীজিরগা হকচাংগী মৈ শাওগংলকই। শাওকুবা
 অমসুং চরা হেনবাস্ত পিত্ত প্রকোপ ওইরকই।

বৈ কল্পগা ওইরকপা কীবয়—হকচাং শাগৎলকই, ঙাংলকই
হুয়াং শোরকই, জে হাথরকই, বাহুরকই, চীন্দা শাবা অমন্তুং
অশিনবা কাবা, অমন্তুং হকচাংগী কুচু নাপু মাল্লকই ।

লাইয়েং—হকচাং ইংগ বা অচাপোং (জীতবীর্ষ) অথাবা
অথুগা অমন্তুং অককপা রস চাব পিত্ত নাশকনি । শঙ্কোম, ঘী
জীজিন্নবা পিত্ত ফহল্লি ।

ঈশিং (কফ)

লৈকম অমন্তুং মথৌ খেৎনবগী মতুং ঈরা কফ মথল মঙানি ।
মতুদি :—ক্লেদন, অবলম্বন, রসন, স্নেহন, অমন্তুং শ্লেষন ।

ক্লেদন—অমাশয় (খীরীন্দা) লৈতনা অচাপোংপু চবেং চবেং
লাওহল্লি ।

অবলম্বন—হুদিদা লৈতনা অন্নরস (চাখ্রিবা পোংনা ওইরকপা
রসনা থম্মোয়গী মত্তেং পাংথোকহল্লি ।

রসন—খোনাওদা লৈতনা চারিবা পোংপু মহাও থঙহল্লি ।

স্নেহন—কাক্কা লৈতনা ইন্দ্র পুন্নমকপু মেংহল্লি । অমন্তুং
পেলহল্লি ।

শ্লেষন—হকচাংগী তাংখিঁদা লৈরগা তাং পুন্নমকপু লেং-
ওংপা য়াহল্লি ।

কফনা প্রকোপ ওইরকপগী মরয়—য়ায়া কা হেয়া
ইংপুবা, হকচাং শাজেল হাংপদগী মরাই কাংলকই । শংগোলহুই,

পাল, খো'ক্রম, মাইরেল, শঙ্কোম অফুয়া, চিনি, মিঠাই চারগা
কফ হেনগৎলকই।

খুদম—দফনা প্রকোপ ওইরগা হকচাং অসি নাং নাং
লাওরকই। হাকজবা, ইংলকপা, হকচাং লুয়া চাব তুমলজবা,
খী, য়', হকচাং অসি তাইয়েং তাইরকপ', চীন্দা অথুয়া নজগা
অয়াকপা মহাও ধোরকই।

লাইয়েং—উফবীয়া ওইবা = হকচাং শাগৎকদবা চিঞ্জাক
অশাবা, অফকপা, অখাবা, পথ্য নীজিনগনি। চারা হেনবা,
ওথোকপা, মাংথোকপা অমসুং জুয়াং ওাহোকপা কান্নৈ।

চাওরাকপা মহোশাগী হোংবা নাইজবা ত্রিতত্ত্ব নজগা
ত্রিদোষকী বিচার অসি হান্না খঙলগা মীগী মশাদ করুয়া দোষনা
হেনবগে হায়বত্ত খঙলগা অনাবা ফগৎনবা হোৎনগনি। মথক্তসু
হায়ত্রৈ। মত্ৰদিঃ—ঋতু খুদিংমক অশাবনা হেনবা, অয়িংবনা
হেনবা অমসুং জুংশিংনা হেনবা অছম থোকা থায়দোকলি। মতম
মতম অছদা চাব থকপা শাজেল পুকচেলসু ঋতুগী মতুংইল্লা
নীজিন্নগদবা অতুবু 'ঋতু চর্যা' কোঁই।

হেমন্ত—নিংথম খাদি হকচাং কনখৎলি। মপানগী জুংশিং
ইংই অমসুং ক'শল্লি। হকচাংগী মৈশা মহুংদা চংশনথি। চাবা
থকপা থুনা তুমই। হকচাং নোয়ৎকদবা ঘী, শঙ্কোম, হবাইনচিংবা
চাবা কান্নৈ। মশা নোয়গনদবা মীনা নোইনবা লাক্কাহোবা কান্নৈ।
হকচাং শাজেল তৌবা অমসুং জুংশা রাইবা কান্নৈ। অশাবা,

অখাবা, অফকপা, হুংশিং হোগদবা, অহিংবা অচাপোং খাদোকনি।
হেমন্তদা কফ পুনশল্লি। পিত্ত ফগৎলি। হুংশিং কংশিল্লি।

বসন্ত—হেমন্তদা সঞ্চয় তোঁবা কফ (লোকী) শরক অহু
বসন্তদা প্রকোপ (কাংলজুনা) কফকী লাইনা পোকলকই। মরম
অহুনা লোকী লাইনা তোগল্লি। অহুগা লাইন্তু খোকল্লি। কফ
হেনগদবা অচাপোং চাবা ফন্তে। চাবা তুম্নোইদবা (গুরু ওইবা)
অশিনবা, মরেক মহাও য়াওবা, অথুয়া, অহিং-মীশেং খাওবা
পুন্মক খাদোকনি। ঙৈশিং অশাবনা ইরুজবা কান্নৈ। জাতা,
অরিবা চেং, নিম, নোমাংখা, মুগ, শা-ঙা অতেকপা চাবা কান্নৈ।

কালেন—পিত্ত মৈনা হেনগৎপা মতমনি। চাবা তুমদবগী
লাইনা, হায়বদি খোংহায়া, চাবা তুমদবা লাইহৌনচিংবা অনাবনা
নাগনবা মতমনি। হুন্নাং য়ান্না খোকপা মতমনি। অহাওবা,
অয়িংবা, মজী লাংবা অচাপোং চাগনি। অয়াকপা, অশিনবা,
অশাবা, হকচাং শাওগৎকদবা অচাপোং চাবা ফন্তে। কালেন্দা
বায়ু সঞ্চয় তোঁই। কফ মচৌশানা ফগল্লি।

বর্ষা—কালেন্দা বায়ু সঞ্চয় তোঁচৌবজ নোংজুখাদ প্রকোপ
ওই। মত ফগৎনবা অশিনবা, অয়াকপা, অথুয়া রস শীজরগনি।
চহি অমগী মন্তুদা মীওইবগী হকচাং য়ান্না শোত্বে অমন্তুং চাবা
তুমদা মৈন্তু শোল্লি। মতম অসিদা হবাই, শা-ঙা য়ান্না চাবা
ফন্তে। হবাই মুগতি চাবা য়াই। হকচাংগী মৈ ফনবা অকবা
ছীদাক শীজরগনি। বর্ষাদা পিত্ত সঞ্চয় তোঁই।

ଧରଣ—ନୋଞ୍ଜୁଧାଦା ସଖ୍ୟ ତୋବା ପିନ୍ତ ଅଛୁ ଧରଣତା କାଂ-
 ଲକଟି ! ମତମ ଅଛୁନା ଅକକପା, ଅଧୁବା, ଅଧାବା, ଅସିଂବା ପିନ୍ତ
 କଗଦବା ଜୀଦାକ ଅମନ୍ତ ଚିଜାକ ଚାଗିନି । ହେ, ଖୋହି, ଅଜୋମ
 ଆତା ଚାବା କାଠିର । ସଖୀ ସୀ ମତମ ଅସିଦା ଚାବା କାଠିର ।
 ପିନ୍ତ କଦବା ମୀଶୀମକ୍ତା ଜୋଲାପ ଶିଜରବା କାଠିର । ପିନ୍ତ କଗଦବା
 ନିଂଥୋ ଖୋଲି, ପେରକ, ବ୍ରାଫି (୧) ବ୍ରାଫି ସିରମୀ କନାଂସୁଶୀ
 ମତା ପେରକ ସୀଗା ଲୋୟନନା ତୋଲା ୧। ୧ ଅଜୋମ ଅଧାବଗା
 ଚାମିରଗିନି । ଚୋଲ ଅମଶୀ ମହୁଦା ଚିରତା (ଚିରାଈତା) ମିଶ୍ରିଗା
 ଲୋୟନନା ଜୀଂଲଗା ଥକପା କାଠିର । ମତମ ଅସିଦା ଚିଂ, ଚିଂ ଲାଂବା
 ପୋଂ, ଅଶିନବା, ଉତିଶୁଦ୍ଧା, ସୀ-ଧାଂ ଅଜୋମ, ଚିଂଶିଂଦଶୀ ପୋକପା
 ଅଚାପୋଂ ଅମଦି ଜା ଚାବା କଡ଼େ ।

ଅନାବଶୀ ପରୀକ୍ଷା

ଅନାବଶୀ ଲାଈଂ ଲେଖାଦି ଲେଖାଦି ଧବକ ନଡ଼େ । ସାମା
 କୁପଶନା ସେବା ହେବଦି, ମତମ କୁଶିନା ଅନାବା ସେଲକ୍ଷଣା ଡାକ୍ତର,
 ବୈଦ୍ୟ ଅମନ୍ତ ମାଈବଶିଂଶୀ ମଧୋନି । ଅଛୁମ ଓଡ଼ିନକ ମହୋଦୀ
 ଲେକମ ଧୋକପା ହକଚାଂଶୀ କିବମଦଶୀ କରି କରି କାଈରକ୍ଷବଗେ ହାୟବହ
 ସୀ ଧୁଦିଂମକ୍ତା ଚାଂବରାକ୍ତା ଧକ୍ତକମଦି ଧୋକଟି । ମିହନ ହଜ୍ଜିବା ଅବ,
 ହକଚାଂଶୀ ମୈଶା, ସୀ, ସୁଂ, ଲୋକ, ଲେ, ପୁକ, ଧୋୟ, ସୋସାସୀ
 ଅମନ୍ତ କୀରାକନଚିଂବଦା ପରୀକ୍ଷା ଲୋରଗା ଚାଂବରାକ୍ତା ହକଚାଂଶୀ ଲାଈଂ

অমদি লেগা ওয়া। মরম অহনা মতো করম ভোনা পরীক্ষা
লোগদগে হায়াবগী মরমদা মখাদা তাক্সি।

মিহুন—থুং য়েংকী থুদোহী, থুংয়াই অমন্তুং থুংনিংথো
অহমনা অনাবগী থুংজং (থুবী মরুদা) হুপাগী ওইরগা য়েস্তা
হুপীগী ওইরগা ওইদা মিহুন য়েংগনি। থুদোহী অমন্তুং থুং-
নিংথোনা কন্তক নমলগা থুংয়াইনা কোমতক নমতনা হুজিবা
মিহুন অহ মডী অমগা চারুনা মিনিট অমদা করা হুনবগে
হায়াবহু মণীং খীগনি।

পোকপদগী—চহি ১ ফাউবা অঙাংদা মিনিট অমদা ১৪০ দগী ১৫০

চহি ২দগী ৫ ফাওবদা " ১০০ দগী ১১০

চহি ৬তগী ১০ " " ২০ ১০০

চহি ১১দগী ১৪ " " ৮০ ২০

মপুং কারবা ১৬ তগী ৫০ " " ৭২ ৮০

অহল ওইরক্কবদা " " ৬০ ৭০

হিগ্নদগী হোগংপদা মিনিট অমদা ৫ দগী ১০ ফাওবা হেমগংলি।
চেলবদি ১৬০ রোম হুজি। কিসবা অমন্তুং পুফিং য়ায়া হায়াবা
৫০ ফাওবা হুজি। লাইহো হোঁবা মতমদা মিহুন মণীং হেম-
গংলি। চাংবা তুমদবা, লু-তাং চিকপা, নিউমোনিয়া, অমন্তুং
টারকয়েডনচিংবা লাইনাদা মিহুন হুজিবসিগী মণীং য়ায়া হুহুমকই।

মিহুনগী তানজা (Beat) চাওবা (Volume), মিহুনগী মপাকল
কমবন্তু (Pulse pressure) য়েংগনি। মণা করা মী অমগী
মিহুনদি মপুং কারা, চাং নাইনা হুজি, মিহুন খেংই। মিহুনজা

ধম্মায় (Heart) কী ক্রিয়ম লেপ্তা হুয়ী। মপাল্ল ইয়াও
য়াওদনা থুনা থুনা হুয়বদি মিহন অথুবা (Frequent pulse)
কৌই; হকচাং শোহুরকপগী খুদমনি; যান্না তপ্পা তপ্পা হুয়গা
অতপ্পা মিহন (Low pulse) কৌই। কোক্তা হু কাথুবা নজ্জগা
সজ্জাস রোগ (Apoplexy) তৌথুবদি যু অমসুং ওওরবা, গজ্জা,
আকিং নচিংবা মেশানা ওওরবদি অসুয়্যা তপ্পা হুয়ি।

মিহন য়েংবদা লং তিংবপ্পা কাওরবদি অকুয়্যা মিহন
(থুফ্ফনাড়ি) (Threading pulse) কৌই। কলেয়ানচিংবা হকচাং
য়ান্না শোহুরকুবা মতমদা অসুয়্যা তৌরকই। মিহন য়েংবা মতমদা
মিহন ডাইহাক ডাইহাক লেপ্পবদি মিহন শোনবা (Feeble
pulse) কৌই। মিহন হুয়া হুয়া অনিরক অহমলক হুয়গা
হেক হেক লেপ্পবদি মিহন পোথুবা (মাবরাম নাড়ি Inter-
mittent pulse) কৌই। মসি থম্মোয় শোয়গা তৌগজ্জি।
মিহন হুনবদা ডাইহাক অমুক থুনা ডাইহাক অমুক তপ্পা হুনবা
অদুব চাং নাইদব' মিহন (অসম নাড়ি Irregular pulse)
কৌই। মসিসু থম্মোয় শোয়গা তৌগজ্জি। মিহন য়েংবদা যান্না
পৌনা পৌনা হুয়বদি মপু ফানা মিহন (পূর্ণ নাড়ি Full pulse)
কৌই। মশা ফবা মীনা থবক ইনখাং যান্না জুয়রগা অসুয়্যা
হুনগজ্জি। মিহন য়েংবদা কয়িমতা কয়িমবদি মিহন মাংথুবা
কৌই। মতম অসিবা থম্মোয় অসি যান্না শোহুরে হায়বা থঙনগনি।
মিহন য়েংবদা যান্না মপাল্ল কপ্পা থুদোল য়েলিবা অহু কাওবা
মথক্কোমদা হুনগলবদি মিহন কনবা (শক্ত নাড়ি Hard pulse)

କୋଇ । ଅହଲ ଓଇରକଲବଦି ମିଛନ ଅସି ଶୁପତୋକ ଶୁପାତିନ
ତୋବସି ମପାଦଲ ହସ୍ତରକଇ ।

ହୋଲିବା ଅର ଅସିନ୍ଧୁ ମୁରା ସ୍ଵେଦନଗନି ।

ହେକ ପୋକପନା ମିନିଟ୍ ଅମଦା ୫୦ ରକ ହୋଲି ।

ଚଢ଼ି—ଅନି ଫାଉବଦା — ୩୫ ” ”

୨ଦଶୀ ୨ ଫାଉବଦା — ୨୭ ” ”

୩ଦଶୀ ୧୫ ଫାଉବଦା — ୨୦ ” ”

୧୬ ତଶୀ ଅହଲ ଓଇବା ୧୮—୨୫ ହୋଲି ।

ଅମୁକ ହୋନଜନବା ଅମନ୍ତୁ ଅମୁକ ହୋନ୍ଦୋକପନା ଅର ଅମା
ଲାଗଦବନି । ଅବାବା ଧବକ ଶୁରୁବା, ଲାଠିହୋ, ଯଙ୍କାର, ଜି ଥାଏଲକଦ୍ରାଗା
ଅର ମଶୀଃ ହେନଗଲକଡ଼ି । ଅହୁଗା ହାରା, ଥୋପୁ, ପୋହା, ମହାମରୋଗ,
ଜିଞ୍ଜିଂ ପୁକଚଂ, ହକଚାଂ ପଂଥବା, ଥୋହାର ଶୋକପନାଟିବା ଲାଠିନାଦା
ଅର ମଶୀଃ ହସ୍ତରକଇ । ଆଫିଂନଟିବା ନେଶା ଚାକ୍ଷରଗା କୌବମ ଅନ୍ତୁମ
ତୋରକଇ । ତୁହା ମତମ ଅମନ୍ତୁ ଯାନ୍ନା ଇଂଲଗା ଅର ମଶୀଃ ହସ୍ତରକଇ ।
ପୁକ୍ତା ଧୁଂ ନମଲଗା ଅମୁକ ବାଂଧଂପା ଅହୁଗା ଅମୁକ ହାପଚନବଦା
ଅରଶୀ ମଶୀଃ ପରୀକ୍ଷା ଲୋଗନି । ମଶା କବା ମାଶୀ ଅରଦି ମଥୋଲ
ଜାଦେ ।

ହକଚାଂଶୀ ମୈଶା :— ହକଚାଂଶୀ ମୈଶାଦଶୀ ଅନାବଶୀ ଲାଠିହୋଶୀ
ମରମଦା ପରୀକ୍ଷା ଲୋନବଶୀଦମକ୍ତା ଧର୍ମୋମିଟର କୋବା ଧୁଂଲାୟ ଅମା
ଲୈରେ । ଡିଫ୍ରୀ ୨୫% ନକ୍ଷତ୍ରା ୨୫% ଦଶୀ ୧୧୦% ଫାଉବା ଆହୀଦାକ୍ରା
କାଂଥଲକପନା ହକଚାଂଶୀ ମୈଶା ଓନବା ଯାରେ । ଧର୍ମୋମିଟରବୁ ଅହାନବଦା
ଡିଫ୍ରୀ ୨୫% ଶୀ ମଧ୍ୟାଦା ମତୋନ୍ଦା କନ୍ନା ପାୟଦ୍ଧନା ହାନ୍ନା କନଥଗନି ।

ডিগ্রী অমমমদা অশাংবা লৈই অমমম চিলি অজুগা ডিগ্রী অমমম
মমুদা অতেনবা লৈই মচা ৪/৪ গা চিলি। মমুদা পোইন্ট কোই।
লৈই অশাংবা অজুগা খারগা কা অমমমদা লৈই ৫/৫ নি।
লৈইলিং অজু পোইন্ট (২) গী মমুশিনবনি। ৯৭.৬ কী মপাদা
তেনজৈ অমা লৈ। মমু মমোশা মশা লাইহো লৈতবা হকচাংগী
মৈশা লৈবা মমমনি। মমুদগী তারগা মজুগা হেলগা হকচাংগী
মৈশাগী পরীক্ষা লোগনি। হকচাংগী মৈশাগী পরীক্ষা লোবা
মতমদি হুমিৎ খুদিংগী অকরবা মতমদা লোগনি। লাইহো কমা
ভোবা মগীদমজা পুং ২।২ গী মমুদা থম্মোমিটারগী রেকোর্ড থমগনি।
য়েংলমদাইদা অমমুং য়েংবা লোইরগা জিশিং অয়িংবদা নিংখিনা
চামথোকনি। শেগ্রাক্তম্ব কিনা তৈথোজুনা হুম্মাং কাহলোই।
মমোশাগী ওইবা— ৯৭° দগী ৯৮° ফারমিটর (F.)
তাথবা— ৯৭° দগী তাথখিবা (F.)
কলাপচ (Collapse) রানথবা— ৯৫° মখাদা লৈথবা (F.)
হায়ফেং লাইহো লৈবা (Febrile) ৯৮.৪ দগী মথক্তা
লাইহো অকনবা নতবা (Moderate Fever)—১০০° দগী ১০৩° (F.)
লাইহো অকনবা (High Fever)—১০৪° দগী ১০৫° (F.)
অমোবী লাইহো (Hyperpyrexia)—১০৬°

যান্না ডিগ্রী কাথখিবা অমমুং যান্না ডিগ্রী হুম্মবদি খুদোং-
খিবনি হায়না লোগনি। অজাংগীদি অহনদগী ডিগ্রী তংখায়
হেল্ল লৈ। লৈদা য়েংলগা শেগ্রাক্তগী ডিগ্রী অমা হেনগনি।
কলোপচ যান্না পাথিবা লাইনাদা শেগ্রাক্তা ৯৬% ডিগ্রীদা

লৈনগা লৈখা অমল্য অমাংখাংদা ১০৬' নজগা ১০৭' তা লৈখা
যাওই। মত্ৰ মংপান ওয়বা কোট।

মিছন, মৈখা অমল্য স্বৰগী অনুপাত মিনিট অমদা

(মৰী লৈনবা চাংচং):—মী অমগী মিছন ৭২ বক ছল্লি
অমল্য হকচাংগী মৈখানা ৯৮° ডিগ্রীনি অচুগা চপচাবা স্বৰনা
মিনিট অমদা ১৮ ছোল্লি। মসিদা হকচাংগী মৈখা ডিগ্রী অমা
কাৰকলবদি মিছন্দা ১০° অচুগা স্বৰদা ৩ লক হেনগংকনি।
খুদম ওইনা মিছন ৮২ অচুগা স্বৰ ২১ বক ছোনগনি। মতৌ
অমল্য ডিগ্রী হেনগংলকপগা লোয়ননী মিছন্দা ১০°১০' স্বৰদা
৩৩ তিনশনগনি। মসিগী অনুপাত অসি কাউবদি খুদোংখিৰনি
হায়না লোংনি। নিউমোনিয়াদদি মিছনদগী স্বৰ ছোনবনা মলীং
অনুপাত ছেলা ছোল্লি।

মিছননা য়ায়া হেনগংপা অচুগা হকচাংগী মৈখানা খোই-
দোকনা কায়দবা অচু ওইবদি থেম্মায় (Heart) মথং মথং
শোম্বরকলে হায়বা থঙনগনি। টায়ফাইড, মেনিনজাইটিস অমল্য
থেম্মায় শাওগংপনচিংবদা মিছন মলীং হুইনা অনুপাত কায়না ছল্লি।

কীৰাক য়েংনবগীদমজ্জা য়েংথংবা অনাবগী খুং ৭৩ খুছম
শিংচল্লগা মরেংবান্দা থাংগংলগা মাইবা ডাক্তরগী ওইদা ন খুংনা
মনজন্দা পায়রগা য়েংনা নমছনা য়েংগনি। অনাবা অচুদ ারিববা
হায়না হংগনি। অচুগা কীৰাক মপাদা খুংনা নমছনা পরীক্ষা
ভোগনি। কীৰাক চাওখোকলবদি চাওনা থেংনগনি। নারল্লদি
খুংনা নমছনা নাগনি। অমাববু লোংনা হিপছন্দুগা খোঙ অনিষক

কোনশলহল্লগা স্বর তপ্পা তপ্পা হোনগনি। মতম অতুদা পুজা খুংনা নমতুনা য়েংগনি। পুজা পৈ অমসুং কীরাক চাউথোকলবা অমসুং হুংখিং কাথংলবদি য়েংবদা ইরায় লায়না খঙগনি। অরুম অমসুং সিকিলিস তৌখিবা মীদি কীরাক চাউথোক-কনি। ফিরাকনা কল্লবদি সিরসিস ওইগল্লি। অরুম, কালাজর, টায়ফোইড, প্লেগতা পৈ চাউগল্লি। অঙাংদদি মশা করবসু কীরাক চাউগল্লি। অতুগা চিহ ৬ হেনথ্রবদি কীরাক থরা থরা পিকশনখি।

লৈ—তিংথোকহল্লগা—মঙ, মচু, চোংপা, কংবা অমসুং খাগংপরা হায়তুনা য়েংগনি। জোনা খাগংলবদি পাইওরিয়া, চীন খোনাও, পুকনাবা অমদি লাইহৌ লৈরে খঙনগনি। লৈ ইকং কংলবদি মশা শোজি হায়বা খঙনগনি। লৈ অতুনা লৈখোংদা খাগং-লবা অতুগা লৈগী মপান্দা ইকোয় কোয়না ডাংনা লৈরগা য়াইদা খাগংলগা পুকী লাইনানি হায়না খঙনগনি। লৈনা ইঙো জোনা শল্লৈবান কারবা অমসুং বাদামগী মচু মাল্লবদি সান্নিপাটিক (typhoid) নি হায়না লোগনি। থম্মোয় অমসুং থবোহী শোজিবদি লৈগী মচু জৈদোনা ডাংই।

খী—অনাবা খুদিংমকী খী পরীক্ষা তৌগনি। কয়্যরক মাংবগে? কয়া য়াহগে? মচু কমদৌই? জৈ নাই অমসুং খাও য়াওবরা য়েংগনি। মী অমনা নোংমদা চাখ্রিবা পোংকী ৫ শক্ক অমদি মাংথোকই। মশা ফবা মীগীদি মচু ডাংই খোংসু খোঙে অতুগা কনবসু কনদে ময়্যয়নি। মাংবা য়ৈখৎকনবা মীগীদি কনবসু কল্লি চাংসু য়ামদে। কলৈরাগীদি মচু চেংছি মাল্লি। জীনগী

অমাবস্যা মচু খাই। মাংসগী মচু মুরগা ফীরা ক ফলে হায়বা
খঙনগনি। চাকখাউদা ঐ খোল্লবদি অমাংবা আলকাট্টা মচু মাল্লি।
তোলহাও য়াওরগা ঐতোল (Dysentery) ভোরে হায়বা খঙনগনি।
মাংসদা ভীছোক অশিবগুয়া মরী মরী য়াওরবদি গৃহখী (colitis)
ভোরে খঙনগনি। মাংসদা ঐ তারবদি হুংশংনি। অমাংবা য়াল্লা
নমথিবদি থীরিল পুমথরে হায়বা খঙনগনি। চিনি অমন্তুং
মরেক মহাও য়াল্লা চারবদি অমাংবা শিল্লম নন্দ্রি। অমাংবা
মচু ভোরবদি মহাওগী জাং তুহা ওমড্রে হায়বা খঙনগনি।

হক্কী ঐশিং—কয়ারক চংপগে? কয়া য়াল্লা হানবগে?
মচু কমদৌই? মনম য়াল্লা নমথিবরা? ঐশিং চংপদা করি
করি য়াওবধে? হায়বহু য়েংগনি। মশা করিবা মী অমনা
ঐশিং আউল ৫০ হাল্লি। লাইহৌ, ঐশিংয়াকম হৌগৎলকপা,
থন্সোয় শোনবা অমন্তুং হুন্স্যাং য়াল্লা শৌথ্রবদি ঐশিং লিকই।
ঐশিং পুকচং, হিস্তরিয়া (ঈনা ডাওবা) নারবদি হারদগী ঐশিং
কা হেরা চংলি। হক্কী ঐশিংদা ঐ য়াওরবদি গোলাপ মচু মাল্লি
নত্রগা ডাংই। ঐ য়াল্লা য়াওজগা বাওখাংনৈ। হক্কী ঐশিংনা
ডাংলগা পিত্ত (Bile) য়াওরে খঙনগনি। হক্কী ঐশিং পাড্র
অমদা মত্তম খরা থমলগা থাও গোলাপ মচু মানবা নত্রগা নাপু
মানবা কারকলবদি যুরিক এসিডনি হায়না খঙনগনি। মচুম
ভোরবদি ঐন্ডিবাও অমন্তুং লমহুল জু লৈরে হায়বা খঙনগনি।

লোক—লোক কয়াম শিংপগে? মনম মচু অমন্তুং নংবা
লাংবনচিৎবা য়েংগনি। বোকাইটিসনা, যক্ষার, নিউমোনিয়া

লোক যান্না শিংভোকই। পুরিসদদি লোক যান্না শিংভোকই।
 ত্রাণাইতিসতা কোজোল যান্না যাওই। খবোহীদা জৈশিং লৈন্নবা,
 খম্মোয় শোজবা, জৈশিং মরী শোকলগনু অম্মুং ভৌগনি। ত্রাণাই-
 টিলকী যান্না লিখলকলগা লোক যান্না নংলকই অম্মুং ভৌগকই।
 খম্মোহীদা মখুল লৈছনা হোরবদি নাপু মাজকই অম্মুং খাও
 মানবা লোক শিলকই। হুপিং কফ, লোক কংখু, চরম বাবদা
 লোক ইথোক ধোক্তে। লোকী মচুনা মোমোক অকাবা মচু
 মাজবদি অম্মুং জৈশিংদা খাদবদা পাত্ৰদা পকতুনা হৈদোকলবা
 কাউল নপুনা লৈন্নবদি নিউমোনিয়ানি হায়না খঙগনি। লোক
 শিংলদা জৈ যাওলগা যক্ষারনি হায়না লোঁবা যাদে। চরমদা
 নাবা, চাকখাও চাকংপা, খম্মোয় শোনবা, হুপীন, খাগী হুজু
 হৈন্নবদগীশু জৈ শিংলি অম্মুং জৈ ওরকই। লোকনা মোংলবা,
 রাওখংনরবা, ভৌবা নজ্জগা যাউঙং মচু মাজবা, কোজোল যাওজবা,
 জৈশিংদা জুপলবা অচু ওইরবদি লোক্তা নাই যাওরে হাজবা
 খঙননি। লোক যান্না মনম নমধিরবদি যক্ষা খবোহী শোজগা
 ভৌরকই।

অনাবা কাউবা মকমদা হাখল ভৌগনি। নাবদি মপাদা
 নাবা (Reflex pain) মনা অমা লৈরি। মহদি কীরাক কত্তবদী
 পুৰাখিলগা রেংখংবা য়াং অম্মুং পুকা মখাদা নাই। জৈশিং মরী
 কজ্জগা খিনবা (লমহলদা) পুক, লিঙ্গ অম্মুং হকলংগী খাও
 (অপেক্ষম), শৌজখোং কাউবা নাই। অনাবগী চহি, লাইওং,
 অজারকী ইতিহাস, লৈফম, চিহ্নাক (আহার বিহার) অম্মুং

লাইন। অর্থাৎ নাজিউদা হারা নাথিবা লাইন (predisposing cause) করি করি লৈখি হারুদু খিদিগনি।

খবোদী—অনাববু ফমহল্লা নজ্জা চেপহল্লা মশীং ৩। ৩
লক হায়বদি অমা-অনি-অহম হায়ত্না তপ্পা তপ্পা চাং নাইনা
মশীং খিদিগনি। মতম অহদা মংগা খুবাক মত্তা খুত্বা
“মং মং” লাউনা পানগনি নজ্জা টেটস্কোপকী পাট্টিনা অনাববু
অম্ম শাংনা শাংনা হোল্লাগা খবাক্তা অম্ম নজ্জা মখোল
তাগনি। খবোদী শোকলবদি খু খু লাউনা নজ্জা হুইস হুইস
লাউনা মখোল তাগনি।

খম্মায়—নাকোনা নজ্জা টেটস্কোপকী মতেংনা ওইগী
খোমখাদা মখোল তাবদা মিহন মখোল অনিখক তাগনি।
অমনা থল্লা থাংবা অমনা থল্লা তেনবা; অনিহ অমত্তা ওইমা
তানবদি খুদোংখিবা হায়না লোঁগনি। মরক মরক্তা পেজ্জা,
চাং মাইদবা, কল্লা কল্লা হনবা, তল্লনচিবা মখোল তারগা
মহোলা কীমদগী কাইয়গা খম্মায়গী কীম কাইয়ে হারবা
খল্লনগনি।

জ্বর (লাইহো)

(Simple Fever)

হকচাংগী মৈশা (ভাপ) হেনগৎলকপগী মমিং লাইহো (জ্বর) কোই। লাইহোনা লাইনা পুম্মকী নিংথোনি। লাইনা পুম্মকী লাইহো হায়বসি ঠেচেন চেরৈ। পোকপা অমসুং শিবা অনিমক্তম লাইহোগী শরক থরদি ইয়াও য়াওই। অসিগুয়া লাইহো অসি মথল মথা য়ান্নি। অহানবদা মহোশাগী ওইবা চুম্মগী লাইহোগী মরমদা ইজগে।

কারণ (হৌরককম)—হকচাংদা লৈকম ধোক্তবা মচাকনা হেরা লৈরকলবা মক্তমদা হকচাংগী মৈশানা হেনগৎলকুনা মপান্না পুথোরবা হোৎনরকই। হকচাংগী মৈ কনথৎলকপগা লোয়ননা মিহন কনথৎলকই। স্বর নমথিরকই। ঈশিং মচু শেংদবা অমোংগা হাজকই। মচুনা ডাকপদি হকচাংগী ঈদা শেংদবা মচাক য়ান্না য়াওবছ মহোশা কোবৌ লাইহেদ্বীনা হকচাংদা লৈরিব কত্তবা মচাক অহুমথে চাকথেজুনা মাংহনগে হোৎনরি। ঈরিল অমাংবা পল্লুনা লৈরগম্ব হকচাং শাগৎলকই।

লক্ষণ (খুদম)—ভগ্না ভগ্না শাগৎলকই। অমুক ইংথম অমুক শাগৎলকপা, ঈশিং ধোয়াংবা, তিলকংবা, লৈ থাগংগা থাং নাবা, কোকচিকপা, হকচাং শাগংগা হৌরকই। ঈশি ধোয়াংবা, মিহন কলকপা, খুনা য়ান্না হাজকপা, লৈ কং

অমসুং 'খাংগা হোরকই' চানিং থকনিংদবা, মাংবা য়ৈথৎ-
নামচিবা-খুমম 'কাউরকই'।

লাইব্রেরি—লাইহো হেক হোরকপগা চরা হেনগনি।
হকচাংগী মৈমা পুং ২২ গী মম্বুদা য়েংগনি। হকচাংগী মৈমা
থরা-হকচাপগা মতমদা এনেম। নজগা ডুমকী মতেনা অমাংবা
লৌথোকনি। মুম্বিং ৩৪ নি কাউবা—খজোম ছানা মহী, চম্প্রা
মহী, ঐশিং অমদি কমলা মহীনচিংবা পীথজুনা থমলগা য়ায়া
খুনা-লাইহো অসি হল্লি। ডিগ্রী ১০২% গী মখাদা লাকত্রি-
কাউবদি পীজবা কত্তে। খজোম ছানা মহীদি চুম্বী অচাপোং
অমা' ওইবগী 'মখজা লাইহোগী ফরবা হীদাক্রি। পুজা লৈবা
জারম 'কাউবা' মাংহল্লি।

লাইহো লাকত্রিডে মমাংদা খোঙ কমলাক 'কাউবনা ঐশিং
অলাংদা তিংলগা লাইব্রা ঐশিং অয়িংবদা লুপথোকপা অমোনবা
কি' অমা কাবক কাবক শুমদোক্রগা য়েংখন্দুনা (কোক অমসুং
লাইব্রপু হায়া ঐশিং অয়িংবদা হীগা হৈছনা অমসুং তুমথোজুনা
ইংছলগা য়েংখল্লবদি অমুকা হেয়া ফগনি)। অত্বেগা থোরিদগী
হকচাং পুন্নমক খামতুগী কথল অমদি কান্ধনচিংবা কিনা মুম্বিং
চংদবা লুম্বনা ইনখন্দুনা মিনিট ২৫ লৈবা। মুম্বিং মরিক মরিক
থরা 'খোকপা' য়াই। মসিগী মমিং খাচরপেথ ডাক্তরশিংনা
'Hôb'fôob bâch' কোই। মসিদি লাইহোগী ডিগ্রী থরদি
'খোয়দনা' হুম্বগনি অমসুং ৩ লক তোষদা খোয়দনা লাইহো
থংকনি। কোক চিকপা, ইনকুয়েজা অমসুং চুম্বী লাইহোদি য়ায়া

থুনা ফগনি। অকুগা মরোল প্রয়োগ বিধিগী লামায়দা য়েঙে। হকচাং শাগৎলকপা মতমদা কোকপু ঈশিং অইংবনা তুমথোজ্জগা অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১৮ হীগা য়েবদি চোইরোল লোনবা, কোকচিকপা অয়িং অশা খাইদবা থুনা কৈ। শাগৎলকপা মতমদা পুজা ঈশিং অয়িংবা থোয়া য়ায়া কাইে।

চিজাক—লাইহো কজিঙে মজুদি কদৌঙেদম্ চাক চারোঙেদ-
বনি। 'লাইহো' লেপত্রি ফাউবদি শজোম ছানা মহী, ঘোল, চম্পা
মহীগা ঈশিং অমম্ থোইহীনচ বা থুনা থুনা তুমগদবা মহী পীথক-
দবনি। ঈশিং থকে হায়রগা থক থিংলোইদবনি। লাইহো ভোরিবা
মী অমনা ঈশিং থকপগা জুয়াং ওইনা অমদি হকী ঈশিং ওইনা
মশাদা লৈরিবা হু মথে মপান্দা পুথোকখি।

লাইহো ডিগ্রী ১০২% ফাউবগী মমাংদদি মতো অমুয়া মহী
মলাই পীথকুনা থুনা কাইে। কনা কনাগুথনা ওভেলটিন অমম্
হরলিকসনা মহী শেমহুনা পীথকই। মদুনা অরাহা খাঙবগী-
দমজুদি কৈ অহুগা থোইদোকনা হকচাংগী ফক্তবা মচাক মথে
মপান্দা পুথোকপদা তেংবাংদে। চরা হেনবা কৈ হায়রিসি
মশা য়ায়া শোনথুব', মীরোনবৌ মূপী, অঙাং মচা পিথক চহি
অমা অনি শুবদদি বালি অমম্ সাগুদানচিংবা পীথকপা কৈ।
অহুগা গুংকোজ ঈশিংগা য়ামহুনা চাং নাইনা পীথকপা য়াই।
মশা কজিবা মৌদদি বালি, সাগু অমম্ চৌবরচিংবা অসি পুক
লুয়া চিজাক্সি (Clogging food) নি। মিজি নজগা চিনি য়ায়া

চামচ কতে। চিনিগী মহুতা খোইহী শীজিরবা য়ায়া কাঠৈ।
খোমদি লাইহো তোরিঙদা শীজিবা কতে। ছানা মহী নজগা
ঘোল শীথকপা য়ায়া কাঠৈ। লাইহো খাদোকথবা মতুং মুমিং
২।৩ নি কাউবা মহী মনাই মুমগী তুংদা সাগু, বালি অচুগী তুংদা
অখোংপা চিঞ্জাক মথংদা থুনা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক খন্দুনা
শীজগনি। মথংতা তাকথিবা পথ্য অনিগী মরমদা আয়ুর্বেদনা
তাকলম্বা—“জ্বরাদো লজ্বয়েং পথ্য জ্বরাস্তে লঘু ভোজনং।”
লাইহো হোংগলকপদা চরা হেনবা অচুগা লাইহো লেপথবগী
তুংদা লঘু*আহার হায়বদি থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক চাগনি।
লাইহো কথবা মতুংদা অমুক হেনজমা চাশন্দুনা তুমজবদি হকচাংগী
হু মথৈ মপান্দা পুথোকপা লোইজিঙদা চাকবনা অমুক হজন্দুনা
নাগলি।

(১) হীদাক—তুলসী মনা শুবগী মহী আউল অমা (তোলা
২২) খোইহী চামচ অমা, গোল মরিচ মক ৩৪, শিং মহী চামচ
অমা শেলগা নোংমদা পুং ৪।৪ কামনা ৩ লক শীথকপা কাঠৈ।

(২) তুলসী মনা ২০, কালি মরিচ তোলা ২, শিং, দালচিনি
ইম্বি পবা অমদা য়ায়া মুয়া ফুংলগা মিশ্রি তোলা ২২ য়ায়া
লুগু লুগু শানা শীথকপা কাঠৈ।

আয়ুর্বেদগী মত মতুং ইয়া অঙাং অহল খায়দনা মকরখজগা
চিরাইতা নজগা শেকালিকা (শিজাঠৈ) মনাগী মহী খোইহীগা
শীজিরবা য়ায়া কাঠৈ। মক ওইনা অঙাংদি মহু চেনবা অকনবা
হীদাক শীজিরবা কতে। অকনবা অকনবা হীদাক শীজিরবা তারবদি

মস্তিক চাবা ডাক্তর অমসুং বৈজ্ঞানিক শীজিরহনগবনি। অমসুং
ডাকলিবা হীদাক অসিদি। খুদগী লাইয়েং শীজিরহনগবনি। অমসুং
শীজিরহনগবনি অমসুং অতৈ অনাবদা শীজিরহনগবনি। অমসুং
প্রয়োগ বিধিগী মতাদা য়েংবিসু।

এনেমা তোবা রাববা নজগা খুদগী চাবা মস্তিক হীদাক
(মনাহি) মকুপ নজগা ত্রিকলা মকুপ দৈশিক অমসুং
শীজিরহনগবনি। অমসুং মোনাগুগী ডোল-ই শীজিরহনগবনি।
খুদগী হেরা কবদি এনেমা নজগা ডুস শীজিরহনগবনি। (প্রয়োগ
বিধিদা য়েংবিসু।)

লোক খুলাই

ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza)

লোক খুলাই—অসি চহি খুদগী লাইয়েং ওইন-ভেজি।
লোক খুদগী রাগা মাই। চুগী লোক খুদগী লাইয়েং অসিনা
কনশনবা হেজি। হোংগংলকপদা নাটোন হুজি, হাকখি হুজি,
নপ তিল চোগজি। মিতগী পি-তাই, হাক খি হুজি।
ইথিং থিংলি, লোক খোজনা লোক কখুং হুই। অমসুং
অশা খোজনা হীদা নারকদি খিবনা নজগে। লাইয়েং হুই।
রাগজবদা হুমিং ১২-নিদি নাই। লাইয়েং ১০০° ডিগ্রী হুই।
তাই। অমসুং ১০৫°-তাইবা কাবা হুই।

লাইয়েং—লাইহোগী লাইয়েংগা অমত্তনি। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অম্মিৎবনা অমা-ভন্ন-ওয়া হোগা য়ৈবা মিনিট ১৮ অহুগা লাইহো কনখংক্রিঙদা খোঙ ঈশিং অশাবা তিংবা (hot foot bath)—অমদি লোক থুনা কগৎনবা অনাবগী থবোদী (taps) থুনা কগৎনবগীদমত্তা থবাক ঈশিং থোম্বা (chest pack) ভেঁগনি। (অকুয়া মরোল প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিহু)।

চিঙাক—লাইহোগী লাইয়েংগা অমত্তনি।

হীদাক—লাইহোদা তাকশ্রিবা তুলসীগী হীদাক অম্মুং মকরধ্বজ আয়ুর্বেদগী ওইনা সিতপলাদি চূর্ণ লীজিন্নবা কাঁঠৈ। অহুগা যুমগী হীদাক ওইনা থুমগা ঈশিং অশাবনা চীন-খা, নাভোল মথুল তেংখোকপা, হকচাং পুন্নমক হীগা য়ৈবা কামগনি।

ইকুয়েজাগীদমত্তা য়ায়া কবা হীদাক অমদি চেনম লীজিন্নবা য়ায়া কাঁঠৈ। চেনমদি মহিক (জারমন্ত) লি। চেনম মরু প্রেন ও তকখায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা থরগা নোংমদা ৩ লক পুং ৪'৪ কামনা থকপা য়ায়া কাঁঠৈ।

খুলাই লৈফা

(সন্নিপাত জ্বর—Typhoid Fever)

১। কারণ—মেডিকেল সাইলকী মত মডুংইয়া বেসিলাস টাইফোসাস কোবা মহীকনা পুজা লৈরগা লাইহো অসি পোকই।

২। আয়ুর্বেদনা—বায়ু, পিত্ত অমশুং কফ অছয়া প্রকৃ পিত্ত (হোরকলগা) লাইহো অসি ধোরকই। মরম অছনা “ত্রিদোষজ জরবিকার” কোই।

লক্ষণ—অতি অতোপ্লা লাইহোগী মতোগুননা অহানবা কীবমদা খোইদোকা মশক কোংদোক্তে।

অহানবা অবস্থাদা—কোক চিকপা, হকচাং চোকখবা, ভূম্বা যাদবা, মাংবা যৈখৎপা, চাবা ভূমদবা, জুংদাংদা লাইহো কোবা। মহোশানা অযুক্তা লাইহো কনগন্দে অমশুং জুংদাংবাই-রমদা লাইহো হেনগৎকজি। নোংমগী ডিগ্রী ১।২ অনুম অনুম হেনগৎকই। অহানবা চয়োলগী অরোইবদা ১০৩° দগী ১০৫° ফাউবা কাখৎকই। অনাবগী মঠৈ অহ ময়ায়দা খলৈবান অজোবা কারণা মতোল অমশুং নাক-য়েৎনা ইঙাং ডাংই অমশুং তরু তরুই। মিছন ১০০দগী ১২০ ফাউবা মিনিট অমদা হজি। জ্বমিং ৬ নি শুবদা মশুরী হুয়াই মানবা ফুগ্ৰী মখল অমা চোংখোরকই। মহু মগীং রামদে। পুক খবাক নজলদা ধোরকই। জ্বমিং ৫-৬ নিগী মজুংদা মাঙখি। অনাবগী য়েৎ খংবা পুজা নাই, পুক খোংবা, রাইঙাং

মচু মানবা, নাপু মানবা রংগী অমাংবা মাংই, করিগুয়া মতমদা চোইরোল, করিগুয়া মতমদা নাকোং পংশনবা অমসুং করিগুয়া মতমদা নাভোন্দা নাহি ভাবা যাওরকই।

অনিগুরকপা চয়োলদা—হায়বদি জুমিং ৮ নি শুবদগী লাইহৌ অসি হায়গংলকই। ১০৩° দগী ১০৫° ফাউবা কারকই। ডিগ্রী কাবগী খোইদোকপা অরেম্মা লৈতে। মর্হোশানা অমুক্তা ১০২° ফাউবা কাগলি। ঈশিং খোরাংবা, লৈ কংবা, কোক পুবা উমদবনচিংবা খুদম ফাউরকই। অনাবগী পুজা হুংঙাইতবা হেল্লকই। করি করিগুয়া মহী লানা য়ায়া তোয়না মাংলকপা যাওরকই। অমাংবত মচু শংই; কোঙ্গোল যাঙগলি। করি করিগুয়া ঈ য়াওরকই। মিহন য়ায়া হস্তরকই। অনিগুবা চয়োলদা লোক যাওরকই। ধবোশীদা ঈ হেয়া তুংহনা ব্রোকাইটিশ অমসুং নিউ-মোনিয়া তৌরকই। মতম অহুদদি অনাবা লুশিল্লকপা মতাং যৌরকই।

অজমশুবা চয়োলদা— ১০৩° দগী ১০৫° ফাউবা কারকই। অনাবা হেঞ্জিল্লবদি মফম মরাং খঙদনা চোইরোল লোজকই। থী, য়ং হান্দোরকই। খুং-শা হাটরকই। পুক-খিনবা য়েকপা হেল্লকই।

নিংখিজনা লাইয়েংহুনা ফরকলবদি চয়োল ২গী তুংদা জুমিং ১৭।১৮ গুরকপদা মথং মথং হুংহরজুনা মথক্তা হায়খিবা খুদমশিং অসি মথং মথং মাঙশঙ্ককই। লাইহৌ অমুক্তা ১০০° অমসুং হুংদাংবাইবমদা ১০১° দা হুংহরকই। মতৌ অসুয়া জুমিং ২১ নিদা লাইহৌ ফরকই। লৈ তরু তরুরকই; মাংবা, লোক খুবা, ঈ

কাইবর্টিং বা 'হুইককই'। চামিং থকনিং বা 'হেনগৎলকই'। 'মহো-
লাঙ্গা' অহমত্তবা চরোলদা কগলি। অহুদগী হেরা চরোল মল্লি
কাউবা লাইহো হোঁহুনা লৈবা যাওই।

Basilus Typhosus কোবা জারমদগী 'লাইল' অসি
মারকইক ভৌইগুহুং চাবা তুরবগী 'মৈ কল্লিবা মী 'অমদা জারমদা
লাকচুনা 'ওমদো' পাচক রস মর্জিক চানা খোঁক্লিবা অমত্তুং মশালা
জীকসী 'মর্জিক' মর্জিক চানা লৈরিঙেদা জারমদা করিস্ত ভৌবা ওমদে।

লাইয়েং—অচানবদা জৈলিং অশাবগা চম্পা মহীগা মারহুনা
নজ্জগা খোঁইহী 'আউলজুক মারমদা ডুস নজ্জগা এনেমা ভৌখোকপা,
হকচাং লাইহো কনখংত্রিঙে মমাংদা হোট ফুথ বাথ 'ভৌহুগা
কম্মদা 'পোখাচুনা লৈহনগদবনি।

হকচাং শাগৎলকপা মত্তমদা জৈলিং অইংবনা কোক
তুমখোকপা, জৈলিং 'অইংবনা হীগা য়েহুনা ইংখহনগদবনি। ডিগ্রী
১০২° গী মখক্তা হাইগৎখবদি কোক জৈলিং হৈহুনা ইংখহনগদবনি।

১৭ টাইকয়েড পুজী লাইনা অমনি। মরম অহুনা পুজা
জৈলিং অইংবা পুখোয় অমমম নোংমদা ওলক খোমগনি।

২৭ লাইহো নিংখিনা লেপত্রিকাওবা চম্পা মহী 'জৈলিংগা
এনেমা নজ্জগা ডুস ভৌগনি।

৩৭ খোঙ ইংখৎলকপা মত্তমদা Hot water bottle (জৈলিং
অখাবা 'হানবা' রবরগী খাও) খোঙদা থল্লগা 'হকচাংগী' মৈবা
খোঁইদোলা কাখংপা ওমদে। ভৌইগুহুং মত্তম চুন্নদা খোঙ লামা
থল্লোইবনি।

খোঙ য়ায়া ঈংলবদি ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈবা অমজুং
হকচাং ঈশিং অয়িংবনা য়েৎশনজিউ মমাংদা খোঙ ঈশিং অশাবদা
তিংবা (ছোট-কুট-বাথ ভৌবা)।

৪। অনাবা কৈদৌউদসু কমহল্লাইদবনি। করিগুয়া ঈশিং-
খোং নজগা অমাংখোংদা ঈ তারবদি হকচাং লেং-ঙৎপা তোহল-
লোইদবনি।

৫। ডাঃ কেলগনা ঈরম্মী—ঈশিং পৰা ১২ পুং খুদিংগী
শীথকপা জমলবদি খুনা কগনি + পুং ২২ কায়না চম্পা মহী
ঈশিং য়ানতুনা থকপা। হকচাংগী লাইহৌ মপুং ফানা লেপজি-
কাউব'দ শজ্জোম ছানা মহী (Why), খোইহ', ঈশিং, চম্পা মহী,
ঈশিং, খোম শীথকতুনা থমগনি। মূকোজ লীজিন্নবা য়াউ।
লাইহৌ লেপলবদি মথক্তা তাক'খিবা চিজাক লাইহোগা অমন্তনি।
মত্তম খরদি য়াউঙা, থুম নন্তনা অতৈ মসলা লীজিন্নবা কত্তে।
অতানবদা অখোংপা চিজাক মথংদা জুংদাং চারা হেলহলগা
অপেংপা চাক, মনামশিংগী এজাং। অনাবা কথবসু পুজা আহং-
চুমা ঈশিং খোয়া কায়গনি।

হীদাক—উথমথেঁ মহু চেনবা হীদাক লীজিন্নবা কত্তে। তুলসী
মনাগী মহী, গোলমরিচ, শিং, খোইহীগা নোংমদা ওলক শীথকান।

অক্রম (Malaria)

জীবাণুতত্ত্ববিদ—(Germ-theorit) শিংগী মত মতঃ ইয়া অক্রম অসি এনোফলিস (Anopheles) কোবা কাঙ মথল অমনা প্রোপ্লোডিয়ম (Plasmodium) কোবা মহীক অসি মথল য়াওরকুনা মৌডোন্দা চিকলগা অক্রম অসি খন্দোকলকই। মথল হায়রিবা মহীক অসি জঙ্গল, চৌখা-ভমরা, পাখি-কোমখিনচিংরা অপুম অখা লৈবা মকমদা লৈগজি। মহীকশিং অমসুং কাঙ মথল অসি মাঙহরবা মেডিকেল সাইলনা D. T. T. হায়বা জীবাণু মথল অমা পুথোকুনা লাইনা অসি মাঙহরবা হোৎনরি। অয়াহা মকমদা মজল ওউয়ে হায়না লোবা য়াই।

মপান্দা অমোং-অকাই, অপুম-অখা লৈরগা মহীক পোকই। মজীকনা অনাবা খন্দোকই হায়বসিসু কককম লৈতে। অক্রম ওউয়েমক মথাদা লৈকম খোক্তবা হু চেনবা মচাক য়ান্না লৈকনা মথাগী অনাবা ওাকখোক্তবা মহৌশাগী ওউবা ব্যাধপ্রতিরোধ ক্ষতি (Natural amunity) বাৎলগা মহীকশিং অতুন, অক্রমণ ভৌরকপদা মী অহু লায়না নাবনি। হকচাংগী অমোং অকাই খীরিন অমসুং পুজা লৈহল্লবা ঈ শেংবা মীদা অক্রমগী মহীকনা করিস্ত লাকচবা ওমলোই কারবা বাকম অসিনা স্ত্রাচরপেং ডাক্তর-শিংগী মতনি। মরম অতুনা মতম চুপদা হকচাংগী ভীং হোক্তবা হোৎনগদবনি। অমসুং তরু-তহেরা লৈছনা হকচাংগী মজুদা অমোং-অকাই লৈতনবা হোৎনগদবনি।

অল্পম মখল জন্মনি। মত্মনি :—সবিরাম (Intermittent) স্বল্পবিরাম (Remittent) সংখাতিক ম্যালেরিয়া (Malignant Malaria)। মত্মগী লাইও'শিং অমসুং লাইয়েং মখাদা ইন্নি।

লাইওং

(Intermittent Fever)

সবিরাম—পোখা পোখানা হরা হরা হোকা অল্পমবু “সবিরাম জ্বর” কোই। কোংমদা মতম বাইনা ২। ৩ লক নলগা কোংমদা অমুক লাকপা নলগা নিনি নিনিগী মতুংদা লাকপা মতৌ অন্তরা মতম কল লাকপা অল্পম মখল জন্মনি।

অল্পম অসিগী কীম ৩ থক লৈ। মত্মদি হকচাং নিংখমদা ইংকা মতাং অমা অত্মগী তুংলা হকচাং শামংপা অমা অত্মগী তুংলা হকচাং শোকা মত্মং অমা। ইংলিউদা হকচাং নিল্লা নিকনা হোঁরকই। কৈজুপ য়ায়া তুপচনবা কলউদা নিংখবা কোংককা জন্মক। কুইংই, কুইংই, কোংই, য়া ক্রক ক্রক চিকমল্লি। নিল্লিট কল্লাকুতগী পুং ৪ কাউবা লৈগল্লি। হকচাং ইংলিউদা ডিগ্রী ১০৬° কাউবা কাখংলি। অত্মগী তুংলা অল্লাবা লাইহোঁ মাকই। মতম অসিগা কোংকচিকপা, কুইংক, শোখকিৎ থঙদবা, কল কোংকবা হুয়া মতাং অমা লাকই। মতম অসিদা হকচাং কৈখাঙি ডিগ্রী ১০১° দলী ১০৭° কাউবা কাখংলি। শামংদা মতম জন্মি কুইংক অল্লাগী পুং ১২ কাউবা লৈগল্লি। অল্লাবা

অসিগী তুংদা হুমাং খোকপা মতাং অমা লাকই। মহুবু অক্ষম
খাবা কোই। মতম অসিদা ডিগ্রী ৯৬° নজ্জগা মহুদংগী হুতনা
লাকই। অরুয়া মহোশা লাকপা মতমদগী খেংখ খেংখনা লাক্লবদি
অনাবা ফগৎলকপগী খুদমনি। অহুগা মাংজোননা লাকলবদি
অনাবা হেনজল্লকপগী খুদমনি।

অলবিরাম জ্বর (Remittent Fever)--অহানবদা হকচাং
নিঃখম্মি অহুগী তুংদা লাইহো তৌরকই। কোকচিকপা, মাংবা
য়েখৎপা, চাবা তুমদবা, কোক অমসুং হকচাং পুয়মক নাবা
হেনগৎলকই। লৈ খাগৎলি, হকী ট্রিশিং মহু ডাংই, ডিগ্রী
১০১° দগী ১০৬° কাউবা কারকই। করি করিগুহুদা ওরকই।
করি করিগুহুদা মিং নাপু কাবা, তোয়না তোয়না মাংবন-
চিংবা তৌরকই। লাইনা অসি মহোশানা চয়েল অনি নাগল্লি।
অয়াহু মকমদা লাইহো অসিবু টায়ফোইডনি হাবনা লোগল্লি।

টায়ফোইডকা খেলনদি অযুক্তা 'ডিগ্রী' যান্না কাগনি।
টায়ফোইডতি হুংদাংবাইরমদা কাগনি। টায়ফোইডতা লৈ ময়্যায়
খাগৎকনি। চিদাই চিদাইনা নান্না লৈগনি। অহুগা রেমিটেট
কিবারনা চাকখাউ নাবা অমসুং ওনিংবা খুদম লৈগনি। টায়-
ফোইডনা লৈয়েই।

সংখ্যাতক ম্যালেরিয়া (Malignant Malaria)--
টায়ফোইড অমসুং রেমিটেট কিবারগা মসিগা হাইফেং মঙং মাইয়ে।
ওবা মতমদা পিত্ত ওগল্লি। অক্ষম হৌরকপা মতমদা খোঙ খুৎ,
নজল, মিং অনাবা কাউরকই। হকচাং ভুয়া ভুয়া খাগৎলকই।

খোইদোকা অয়িং অশা খায়দে। লাইভো মিনিট ২০ দগী ৩০ কাউবা ভোগনি। অহগী তুংদা হুয়াং শৌরকই।

লাইয়েং—অরুম লেপত্রিকাউবা চরা হেনহুনা ঈশিং অশাবা সের অমরোমদা চম্পা মহী নজগা খোইহী আউল অমা রাহুগা এনেমা নজগা ডুস ভোগনি। রাংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ১ ওয়া ওয়া মিনিট ১৮ হীগা য়ৈগনি। মহগী তুংদা অরুম লাকত্রিঙেদা চাদর প্যাক (Wet Sheet pack) মিনিট ৪৫ ভোগনি। মশা খর কনবা মী ওইরবদি হেট-কুথ-বাথ নজগা ষ্টিমবাথ (হুয়াং ভানবা) রাহা কাইয়ে। জোইগুহুং হকচাং নিকতুনা নিংখমলিঙেদদি মথকী নিয়ম অসি জোবা য়ারোই।

হীদাক ওইনা—কুইনাইন, এণ্টিব্রিন, পেলুড্রাইগনচিংবা লীজিরৈ। মসি ডাক্তরগী মত মতঃ ইয়া লীজিরবনি। অহুজা গ্রেন ১০। ১০ নোংমদা অনিয়ক লী। মসি স্টিচরপেথকী মত পাহা মীনদি য়ানিংদে মরমদি কুইনাইন অহুনা অনাবগী মুলকারিগদি কহনবা নন্তে। অনাবা নমশনবনি হায়না।

আহুর্কেদনা—

১। মকরধর প্রাণদা, সর্বজ্বর বটিকানচিংবা লীজিরৈ।

২। কুইনাইন ভোলা— ১

ফিটকিরি ভোলা— ১

ভিনশীবি মতোং— $\frac{১}{৩}$

কৃষ্ণাঙ্গ ইরগা স্বতি ২২না গুলি শারগা কৈশিগা লেংমুননা গীজবদি
অকম শোমুননা কগনি। অরোহ যক্ষা যুগ : 215.

৩। সন্যাসশিখী হীরাবলা—তুলসী সন্যাসশিখী সন্যাস আউল
কামল মোইকী চামচ লম্বা, খোঁসমরিচ কল ৩ গারলনা নোংমদা
কলক পীথকনি।

৪। কালমেঘ (ভুগন্ধি মন) অকংকী মকুপ গের ৩০
গোলা মরিচ গের ২০ তিরগা নোংমদা ৩শক পীথকনি।

চিরাইটা চূর্ণ তোলা ২৫ কৈশি লম্বা আউল ২০ দা পু ৬
হেরা তিলালা চুমখোকলগা চামচ ৩ নোংমদা অহমলক পীথকনি।
চন্দ্রাঙ্গলী, কৈশি, ছানামহী, কমলা মহীনচিংবা কৈ মলী পু ২২
কামনা অহমলক থকতুনা চরা হেরগা মুনদাংরাইরক খুশিগী
এনেমা জোজনি। সঠিক লাইকোণী লাইনালা লাইকোণে অমলনি।
কল হেনরা মকংকা বালি, মাগু, কলেকটিনচিংবা পীজনা কাই।
অকম মুনজেপ লেগাংবগী তুদা এনেম পীথকলা কটৈ। অকম
গুলা তুমগককা কিতাক চাখনি।

বাতজ্বর হকচাং চিকিৎসনা লাইহো তৌবা (Acute Rheumatism)

হকচাংদা ইউরিক এসিড য়ায়া লৈশল্পকুনা হকচাং পুন্নমক্তা অমদি হকচাংগী তাং তাংদা চিকুনা অমন্তুং পোমথৎতুনা লাইহো তৌরকপগী মমিং “বাতজ্বর” কোই।

খঙ্তৌদনা হকচাং নিংখম চন্দুনা লাইহো হোরকই। লাইহো ১০৪° দগী ১০৫° কাউবা, ক'র করিগুদা মহোশানা খুকউ, খুজং অমন্তুং খোংজোদা অমন্তুং য়াংদা আক্রমণ ভোবা হেল্লি। হকচাং লেং-ঙৎপদা য়ায়া হাই মাংবা য়ৈখৎপা, কোকটিকপা, লৈ খাগৎপা, চাবা তুমদবা, ঈশিং মচু ডাংনা চৎপা, স্বর থেবেৎ থেবেৎ হোনবা, ঈশিং য়ায়া খোরাবা হুংদাংনা অনাবা থর চেমগৎপা বাতজ্বরগী খুদমনি। করি করিগুদা তাং অমদি তাং অমদা লান্দুনা অতোপ্পা তাং অমদা আক্রমণ তৌরকপলু য়াঙই। লাইনা অসি হু'মিং থরদংগী চয়োল ৪ নাবত্ব য়াঙই। অনাবসি খোইদোক। শিগনবা লাইনাদি নত্তে। লাইরেংহোজাং হুয়া হুয়া নাগল্লি। লাইনা অসিনা হেনজল্লকলগা থমোয় লকপ (Valvular disease of Heart) না নারকই।

লাইরেং—অতৈ লাইহোগী লাইরেংগা বাতজ্বর (Acute Rheumatism) গী লাইরেংগা মাইর। অহানবদা ঈশিং অশাবা সের অময়োমদা—চম্প্রী মহী আউল অমরৌম য়ান্দুনা এনেমা নজগা ডুল তৌরগা খোঙ ঈশিং অশাবদা তিৎবা (হোটিকুৎবাং) মিনিট ২৫ ভোবা। মপাজল থর কনবা মীগীদমক। অহুগা লুখী

থর শোনবা মীদনা ঈশিং অচোংপনা ওমছনা ছম্মাং ডানবা (Wet Sheet Pack) মিনিট ৪।৫ দং তোগদবনি অছগা ঈশিং অগ্নিবনা হীগা রৈগনি। (প্রয়োগ বিধি। য়েংবিস্ব)।

ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা থুম সের অমা য়াল্লগা হীগা রৈগগা চিকপা খোংপা থুনা কৈ। হীগা রৈজিঙে মমাংদা হজাম খাউ অশেংবা খরদা শিং মহীনা তম্মায় অমা ওইহজগা থম্মোয় মপারোমদা হজং হজংনা মালিশ তৌরগা চিকখোংপা কান্নৈ।

চিঙ্কাক—কীণোম মহী, কমলা, চম্পা মহী, শজোম, ছানা মহী পুং ২।২ কান্ননা নজ্জগা পুং ৪।৪ কান্ননা থকপা কৈ।

হীদাক ওইনা—চনম মনাও প্রেন চ তকখাধরগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা থর থকপা—নাবা ফগংলকপা লাইহৌ লেপথ্রগা বালি, শজোম, ম্লুকোজ থরগা শেমছনা পীজবা য়াই! অছগা চাক, চিনি অম্মুং লকোই, পালনচিংবা চিঙ্কাক পীজবা কস্তে। ওহুমথে শজোম, হৈ মহী পীথকতুনা থবা কান্নৈ। নাবা ফরবা মতুং চম্বোল অছম ফাউবদি কমুংদা পোখাছনা লৈগদবনি। নজ্জবদি থম্মোয় শোকপা লাইনা (Vulvular disease) নাখিবা য়াই। (Radiant Health by Swami Sivananda)। চিঙ্কাকী মরমদা চিঙ্কাক লাইয়েংবদা য়েংবিস্ব।

৩। মহাবোধীস্বামী গুণ্ডলু গুলি অনি চারগা শজোম থকপা নোংমদা অনিরক।

স্বরগী নায়না

(লোক ধুংবা)

লোক ধুংবা হায়রগা নপ-ভিল লোক ওইনা হকচাংদগী
লোক (গ্লেয়া) মপান্দা পুথোরকপবু খঙনগনি। হকচাং হুংডাই-
রক্তবা, কোক চিকপা, হাকথি ভোয়না ভোয়না খনবা, হকচাং
খাগলকপা, মিং ডাংলকপা, স্বর হোনবকা শারকই। হকচাং
নিংখম চনবা, মিছন থুনা থুনা ছনবা, লোক কংথু থুবা, চাবা
তুমদবা, হকচাং থিংপা খুদম ফাউরকই। নাতোন্দা মনম নমনবগী
শক্তি হাংলকই।

নাতোন্দা ঈ পুনবা মরমনা নাতোল ফুলকই। যাদা স্বর
তোলকই। মনম নমনবগী শক্তি লৈরক্কে অমসুং চাবগী মহাউ
খঙলক্কে। স্বর ফুলকই। করি করিগুদা মতমদা নাতোন খোং-
দকই। মথক্কা হায়রিবা অসিনা অহানবা থাক (First Stage)
নি। অনিশ্চবদা অহমগুদা হুমিত্তা নাতোন্দা নপ-ভিল চোরকই।
পুজী বেয়া হোরকই।

য়ান্না কাচেগ্না ইংলুবা নজ্জগা যান্না শাবা মকমদগী অইংবা
গাগাদা হোংবা, যান্না কুউনা ইংলুবা, নোং চোংলুবা, ফি অচোংপা
খংলুবা, হুয়াং থোকপা থিংলুরবদি লোক ধুংবা কোশনবনি।
ংলগা তুথোংখিং অসি স্তপচনখি মরম অতন। হকচাংদা ঈদগী
ংলবা হু মথে মপান্দা। হুয়াং ওইনা পুথে কপা জমদে। যামজবদা
গি অমগী মপাদা হুয়াং লের ই অমা মনিং ওইনা মপান্দা।

পুথোকলকই। পুথোকপা ওমস্তবা বিযাক্ত হু চেনবা মচাক অহ
স্বর হোল্লিবা নাভোল্লা হুচাং হুচাং উদা লোক, নপ ওইনা
পুথোকলকই।

• লোক্তা মথল মথা অয়াহা মহীক য়াওই। জৌই-
কুমস্তা মহীকনা অনাবগী হৌরকফদি নস্তে। হকচাংদা লৈফম
খোক্তবা হু চেনবা কস্তবা মচাকনা কা হেরা লৈরগা ইংলুবগা
কস্তবা মচাকশিং অহ হৌরকই হায়বদনি। মরম অহুনা হকচাংদা
লৈবা কস্তবা মচাকমথে মপান্দা পুথোকখিনবা হায় হোংনগদবনি।
মাংখোকপা, হুয়াং লোখোকপনচিংবা লাইয়েংবনা হানগনি।

১। চরা হেরগা—চম্পা মহী, ঈশিং অখারা, খেইইরী,
কৌহোম মহীনচিংবা থুনা জুংদাংরাইরমগদা জেনেমা জৌখোকপা।

২। থবাক্তা ঈশিং অরিংবা ধোবা (Ohest Pack)।
(জৌয়োগ বিবিয়া হেরংবিহু)।

৩। খোঙ ঈশিং অখাবদা তিংবা মিনিট ২৫ (Hot
Foot Bath)।

৪। গুদেং (ট্রি) অমদা ঈশিং অখারা মের ১৩.৪৫ ফুটজমুনা
হুচাং ত্রিলগা হকচাং পুরমক জুহল অমদা লুফাওইনামহুবা
কমলগা হুয়াং লৌদোকহনবা। মিনিট ৩৫ মচাকপানা হুচাং
ইংকনবা পোহ—বরক, খেলোম অকবা, হুবা মচীবিচিংবা অলাবা
হৌলংলকপা মতমদা খাখোকনি। হী-খাউ, জাপুম-অশা, বেকনা,
খোকোরা, জুহলচিংবা চাখা কচো।

১। কীদাক ওইনা—তুলসী মনা তোলা ও মোর ইশিক
অখায়া। পরা অমদা রান্না মুন্না ফুলগা তালমিষ্টি, মিঃ মচেং, অখায়া,
হাপতুন্না চুমখোত্রগা খোইহী চামচ অমখা নোংমদা ওলক থকপা।

২। নোংমাংখা মকু ছটাক অমা ইশিক সের, মখায়, অমদা,
মহী, তংখাটমুক, কংখা মুন্না ফুলগা পিপুল (উচিখি) মকুপ মায়া
২ হাপতুন্না নোংমদা ওলক পুং ২২ কারনা থকপা মোক থুন্না
মুজি।

৩। তিলি মকু তোলা ২২, যষ্টিমধু তোলা অমা, ইশিক
সের, মখায়, অমদা, রান্না মুন্না ফুলগা ছটাক ২২। খোইহী চামচ অমা
চন্দ্রমহী খরা রান্না হুনা পুং ৪। ৪ কারনা ওলক থকবি। (প্রায়শঃ
বিধিকঃ রেংবিহু)।

নিউমোনিয়া,

(Pneumonia.)

থবোবী (Lungs) শাস্ত্রজ্ঞান নাবী মমি নিউমোনিয়া
কোই। থবোবী শাস্ত্রজ্ঞান অনিমন শোকপনু রাওই। শাস্ত্রজ্ঞান
শোকপনু সিংগল (Singh) নিউমোনিয়া, অমিমন শোকপনু
ডাবল (Double) নিউমোনিয়া কোই। অখায়া, মখায়, অমদা মী,
অহল, মু থকপা মী নিউমোনিয়া, ভোগলি।

অন্য অমিমন থক (ঠেজ) অহমনি। অহমনি হুমিতা
সাধিতঃ বিকসনঃ জেরকই। অহমনি হুমিতা মহোখানা ১০৩৩

দশী ১০৫° কাউবা কাই। স্বর ধুনা হোল্লকই। মিনিট অমদা ১৮লক হোনগদবগী মহত্তা ৩০দশী ৫০ কাউবা হোল্লকই। হোল্লোক হোনজিন্দা নারকই। ওস্ত্রীজেন হাংপা মরমনা খোরি অমন্তুং মায় মচু খংজল্লকই। মিছন মিনিট অমগী মন্তুংদা ৭২ দশী ৭৫ কাউবা হুনগদবা মীদা ১০০দশী ১৩০ কাউবা হোল্লকই। পুং ২৪গী মন্তুংদা খবাক নারকই। হাকথি খনবা অমন্তুং লোক খুবা মতমদা নারকই। খঙতৌদনা আক্রমণ তোরকপা, লাউহৌ কনবা, স্বর ধুনা ধুনা হোনবা, নাক-য়েং নাবা, খবাক নাবনচিংদনা নিউমোনিয়াগী লক্ষণ (Symptom) নি। লোক কংথু ভোয়না খুরগা লোক্তা য়োংখি মচু মানবা লোক যাওরকই। কোক চিকলকই, চোইরোন লোল্লকই। মভৌ অমন্তুং ভৌনা হুমিং হুমনি নাগজি। অহুগী তুংদা অনিশুবা থাক থবোদ্বী অসি করমই অমন্তুং খবাক কোমলকই। হকচাংগী অনাবা খর খর হোল্লকই। লোক চাং ভারকই। অমন্তুং লোক শিংপদা মহী খর খর লাঙথোকনা শিংলকই। অহুদগী অহুমন্তুবা থাকদি লাউহৌ হৌবা কথি। অহুগা অনাবা অকনবা হেনজল্লকপা ওষ্টরগা অনিশুবা ঠেজদা থবোদ্বীদা নাই খোজুনা লোক শিংপদা যাওরকই। মনম সান্না নমধিরকই। স্বর পুয়ম নম্বী। মিছন সান্না শোহরকই।

অনাবগী হোরকফর—নিউমোকস (Pneumococcus)
কোবা মহীজগী অনাবসি খন্দোকলকই।

লাইয়েং—সামনা ধুনমক ঈশিং অখাবদা খোইহী নজগা চম্পামহী সান্দুনা এনেমা নজগা ডুস ভোহুনা খীরিন চামথোকনি।

অনাবা মপুং কানা কজিবা কাউবা সুমিং খুদিংগী এনেয়া ভৌগনি।
হকচাং নিংখম চল্পকপদা ঈশিং অখাবা মরাং কায়না পীথকনি।
খোঙ ঈশিং অখাবা মিনিট ২০ তিংগনি। অহুদগী খবাক য়েংপা
(Chest Pack) ডিগ্রি ১০৩°দগী হেনখুংবদি কোক্তা ঈশিং হৈগনি।
লাইনা অসি নারে হায়বা খঙবগা চরা হেলহনগনি। অতৈ
লাইহৌগী লাইয়েংপা মান্নগনি।

হীদাক—তুলসী, নোংমাংখা, জাংকারিঙ।

১। তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১,
গোলমরিচ মরু ৩ তকখায়রগা নোংমদা ৩লক পীথকপা।

২। নোংমাংখা মরাগী মকু ছটাক অমা ঈশিং সের অমদা
মুন্না মহী পরা অমরোমদা কংশিনবা কাউবা ফুংলগা উচিখি
যাবা অমগা খোইহী চামচ অমগা ফুংলিবা মহী ছটাক অমগা
নোংমদা ৩ লক পীথকপা।

৩। চনম মরুগী মহী ড্রাম ১দগী ড্রাম ২ কাউবা খোইহীগা
পীথকপা। অনাবগী মশা যান্না ইংখুংবদি—

৪। আয়ুর্বেদগী হীদাক ওইনা মকরখজ রতি অমা, কস্তুরী
অকারতি (১), শিং মহী অমসুং খোইহীগা নোংমদা ২রক পীজগনি।
(প্রয়োগ বিধিদা য়েংউ)।

(Bronchitis.)

অহানবা নাবা হোরকপদা লোক লাইহৌগুনা তোরকই।
লোক ধুবমা' থবক নাবা, 'অর হোনবা থবক' থবা, 'অর
কীবম কাইবা, 'অর-হোনবা' রাবা, খোরিদা অমন্তং নগ্না নগ্না।
অমন্তং ক্রেক' কাগ্নাকপদম' তৌবা 'অসিনা' লাইদা অসিগী অহানবা
থুবমদিম লোক কংথু থুবমা কোকোল থর' থর' রাগ্নাকপদম'
লোক্তা নাই মচু মানবা লোক থোকই। 'অর হোনবা' হারকপদ',
খোরিদা থ্রে থ্রে লাউবা অমন্তং লাইহৌ রাগ্না হেমগংলকই।
লাইহৌ ১০৪° কাউবা কারকই। লৈ কাই। ঈশিং লিকই অমন্তং
থোঙ-থুং ঈংই। লোক নিংখিনা মুনছনা জুসিং ৪।৫নিগী মনুং
কগ্নি। অহল অমন্তং নহাদা লাইনা অসি নাগ্নি।

লাইসেংবি - নিউমোনিয়াগী লাইসেংবা অবজনি। 'অহুগা
 জাংবাকোশিং অলাসনা।' মিনিট ৫০ অহিকনা 'মিনিট ১৮ অহুগা
 মিনিট ১৮ হীগা য়েবা অহুগা খবাক্তা দৈলিং অহিকনা জুপ-
 খোকলগা শুমদোকপা কিলিং শ্রেণনবা (Chest-Pain) (থোরোগ
 বিধিবা য়েংবিয়) কারগনি। লোক লিংপনা লোক অবজবা য়াং
 শিংভোকলবাং হীশং অলাবা মরাং কারনা সীমকপা কাইয়।
 অহুগা ওইনা নিউমোনিয়াগী লাইসেংবা য়ুয়া পাবিয়। অসি
 নহুনা ব্রহ্মে নিউমোনিয়াগি অহু মঙাই। লাইসেংবা হেক
 হোদহদগী অমন্তং চেকশিনবা ব্রাংপদগী কুমলাসনা (.Chronic)
 ওইনা মতম কুইনা নাবা ওইগজি। মহু ভোরবিদি অরিবা অলাসনা
 (Chronic Bronchitis) কী লাইসেংবা অমুক য়েংবিয়।

লাইহো লৈজবা মতমদা চ্যবনপ্রাশ; লাইহো লৈয়িঙো
 জাক্সারিট অকবা হীদাকনি।

লাইনা অসি অরিবা পাক হেক কবা ওমহৌজবিদি অরিবা
 অলাবা লাইনা ওইখিহুনা খবাক নাবা লোক কংখু থুবা অবন্তং বকার
 মাসবা লাইনা ওইহুনা নাগজি। মরুওইনা হকচাং ইংলগা লাইনা
 অসি ভোরনা ভোরনা হোগজি। অহুস ভৌববিদি চাং-বকপা
 য়াং চেকশনবিদি পুলি কোয়বা য়াউই। ময়াই কারোইদবা,
 হেকচাং মোয়+লেসনগদবা থুনা জুয়গদবা চিকাক অলাসনা (alkali
 poisoning die) চাক্সনি। অলাবা কমখংলিঙে ব্রহ্মল নাগোখ
 অমোবা, কিলমিসকুয়া অকবে। হৈ, কমলা, চুপ্পা, কীহোম-
 নচিংবা হৈ মনা-মলীগী এহাংনা নয়া চারগা চাক অলাসনা অলাসনা

খর চাং হুনা চাং কাটের। হকচাং খর কগৎলবা মতমদা অম্বুনা চাক, হুংদাংনা আটাগী তল চাং রাই। ওহমথে হুংদাংলী চাক ওরা চাগনি।

চারোইদবা—খা ডাঙ্গী প্রোটিন (Animal protein) খাদ্যদোকনি। চনাংলী শরক হায়বদি চাক, তল, পাল, আলু-নচিংবা চাং রান্না হুনা চাগদবনি।

খবাক রান্না খেবা অনাবা করা ভোরকপা মতমদা হৈ মহী অম্বুং শঙ্কোমনা নয়া চারগা চাক খাদ্যদোকনি। লোয়ন লোয়ননা খোঙ অম্বুং খুং অনিমক ঐলিং অয়িংবা খোয়া অহুগা হকচাং খামতুগী কহল অমনা লুমনা ইনশন্দুনা কহা কারগনি।

খবাক ঐলিং খোয়া (Chest Pack) রান্না কারগনি। মর ওইনা ব্রুকাইটিশ থুংলবা মীদি হুংলিং হুংখা রান্না লাংবা মকমদা তুমতুনা মরাংকারনা অশেংবা হুংলিং ফংনবা হোংনগদবনি।

চিঞ্জাক—অনাবা করা হোঁবা মতমদা কমলা, কীহোম, চম্প্রামহী, ঐলিং, শঙ্কোম, মনা-মশীং ফুংগলী মহী থকতুনা লৈগনি। চাং নিংখিনা তুমজবদি অশাবা অম্বুং অয়িংবা ওরা ওরা খোয়া *Altermate couples* লীজিরগনি।

চারোইদবা—খা, ডা, ওহমথে খাদ্যদোকনি। চাক, তল, পাল, আলুনচিংবা চনাং (Starch) ওহমথে চাং রান্না পিকখনা চাগনি। কার্বলিক এসিড পুখোকপনা খবোহীনা ভোরিবা মথো অহু রান্না হুংগনি।

বীজাক ওইয়া— চ্যবনপ্রাশ, আখারিই, তুলসী, মনা, চনমনটিংবা।

কট্টিকো— অমৃতকী চীন-ম্না খোয়া মোমরখা—

১। নোমাংখা মনা কুংপগী মনিলদা নাটভালা অম
চিংখমবা—মিনিট ৩।৪ ঘং।

২। অমৃতকী—চম্পা মন্ডী আউল মৃত্তা খোইহী চামচ ২
রোম মনশলগা ঈশিং অখাংবা পম্বা পম্বা মখাকমৃত্তা মাস্কুলা
থকপা।

৩। মুনখা খোকমরদি অমৃতকী পুং ৮ দগী ১০ কাউবগী
মম্বালা আতপখান (Sunbath), Cod-Liver oil নম্বালা
Olive-oil না মালিশ ভোবা— (প্রয়োগ বিধিলা হেংবিহু)।

৪। চ্যবনপ্রাশ চামচ অম্না খোইহী চামচ অমগা চারগা
মজোম অখাংবা পম্বা অম্না থকপা।

৫। কট্টিকান (Hipbath) মিনিট ১০ দগী ১৫ কাউবা।

৬। কমলা, চম্পা, কীহোম, হৈগ্রু, কিসমিসনটিংবগী মন্ডী
চামচ অম্না থকপা।

৭। খ্যাক ঈশিং খোয়া (Chest Pack) পুং ২।৩

৮। মুনখিল পুং ২।৩ ভাবনা আটাগী তল, চাক মনা-
মলিংগী এছাং।

৯। কুম্ভাং পুং ৭।৮ ভাবনা চ্যবনপ্রাশ চামচ অম্না
খোইহী চামচ, অমগা চারগা মজোম, পম্বা অম্না থকপা।

১০। কুমলমদাইদা য়াদা ঈশিং অশাধনা মিনিট ৫, অশিংখনা মিনিট ১ ওয়া ওয়া মিনিট ১০ হীগা য়ৈবা।

য়েংশমগদবা :—হৈগী মম্বুদা হৈগ্ৰু মহী, খোইহী শীজিগবা য়াদা কারবা কংই।

মস্তিমধু—তিসি মক (কেসে) ঈশিং সেৱই দা য়ামনা মুম্বা মহী তংখায় অমত্তা কংশনবা কাউবা চুমখোক্তপা চুপ্তা মহী খোইহীগা নোংমদা তলক থকপা।

হারা থুংবা

(Asthama)

মথক্তম্বু ডায়থ্রে। স্বর হোন্ডাক-হোনজিন তৌরিবা আস নাগী অমম্বুং অপিকপা জুশিং উতোং চানবা অপিকপা জুশিং-শিং অসি শুপচন্দুনা স্বর হোনবা য়াদবা অমম্বুং থবাক খেনা স্বর কুনবা লাইনা অসি হারা (Asthama) কোই।

অয়াত্বা মতমদা অম্বুক্তগী জুংদাংনা অনাবা হোগজি। হোরকপা মতমদা অনাবা জুমিগা কখা য়ারক্তে। হোগজুনা কখী। স্বর য়াদা হানা হোজি। থবাক জুম্বী। অমম্বুং খেবা হোজি। মথল অমগী মখোল অয়া থোকই। স্বর হোনবদা জুম্বাং অনগ্না কংই। কুচু মুশজি, থবাক্তা ঈ পুনশনজুনা লৈরবোই নিংই। খোঙ-খুং ইংশজকই। থবাক ক্রক ক্রক কাজজকপঙম তৌরকই। মতো অম্বুমদা থবাক

কুম্ভগন্ধুনা লৈবসি মতম খরদগী পুং কয়ামকম হৌহুনা লৈবরুপা
হুংরকই।

শিংলি কুম্ভদগী লায়না অসি হৌরকপা রাওই। লায়না
অসি হৌরকলমদাইদা হকচাং ইচোক চোকখবা, উইনিংবা,
ইইই হৈনিংদবনচিংবা মও অমা তোরকই। হুই, হৌদোং,
খগোল, প্রোট্রোলনচিংবগী নমখিবা মনম মমলকপা, নোকপা,
লোকখুবা অমশুং হাকখি খনবদগীশু হারা থুংবসিগী আক্রমণ
জোরকই। হেরা চাশনবা, কুম্ভগন্দবা অচাপোং য়ায়া চাবা,
মাংবা থৈখংপনচিংবদগী অনাবা হৌবশু রাওই। মহুংবা
হারা অহুগী মমিং শিংলিগী হারা (স্বাস্থ্যবিক দমা, হাপানি
Nervous Asthma) কোই।

করি করিওবা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ অমশুং হারা পুরা
নাবা রাওই। ব্রঙ্কাইটিশ একমা (Bronchitis Asthma)
কোই। সিকলিস গাডট ঈলিং মরীগী লাইনা ঈদা অশিনবা
হেনগৎলকপা, এসিডনা হেনবা, লাইথোকপনচিংবা লাইনা
নাখিহুনা হকচাংগী ঈ কংখিদবদগী লাইনা অসি পকলকপা
রাওই। মরম অহুনা অনাবা অসিগী হৌরককম (কারণ)
অসি মখল অহুমদগীনি হায়না লোবা রাই, মহুদি—হকচাংদা
ঈ শেংলক্ভদগী, শিংলি কুম্ভদগী অমশুং অকুয়া খাস নালী
শোনজলকপদগী লাইনা অসি পকলকই। থম্মোয় শোজগী
লাইনা অসি পকলকই। মরম অহুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা
হকচাংগী কুম্ভবা মচাকমথে হকচাংদগী লৌথোকহুনা অমশুং

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 नमो भगवते वासुदेवाय । नमो भगवते वासुदेवाय ।

बाहेर—समाप्त। नाईयेमि जहाईटिभका। अमजनि।

অনাবা হোক হৌরকপদা এনেমা নহুগা ডুম তৌহুনা
 অহাং মৌখোকনি। পুংখান্ন অমগী যহুদা থক, নংগ
 ইখিং অশাবনা হীগা (গরম সেক) দুইরগা লেংজুদা ইখিং
 অহিংবা নহুগা Ice-bag থমগনি। অহুগা থোং, কমলাক
 কটবা ইখিং অশাবনা জিংলগা লাইবক মঐনো অহিংবা
 থোমহুগা থুং অনিনা থুং ফাউবা অশাবনা থম্ম অহুগা
 থৌয়িন্নগী হকচাং পুন্মক শামতুগুদা অরুনা কি অমনা লুদা
 ইনশনুনা কদা যান্না থুনা পোখাগনি। নহুগা থোংদা হোট
 কট পেট্টী তৌয়বন্থ কবা রাওই। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়)।

চরা হেনবনা লাইনা অসিগী খাইদগী হেরা করবা লাই-
 স্নেহি। চরা হেনবা গুজবদি হৈ মহী, অহোম, হামে
 মথোম থকুনা চাক পীকরোইদবনি। হৈগী মথুনা কমলা, চন্দ্রা,
 কীহোম, হৈঐ, জাম থকপা রাই। লাইনা অসি পকপা
 মীন। অনাবা হোরবশ হোজবশ অমাবশা, পুর্নিমা, একাদশীদা
 চরাহেনবা কাঁঠৈ। অমুক চরা হেজগা হুংখিল পুং ৩। ৬
 আঁবদা হুংদাংগী চরা চাহোঁবা কান্ধগনি। অনাবা কথু
 মথুনা অমুক চাক—হুংদাংমা তলপং চাবা কান্ধগনি।

सिद्धहस्तशिल्पशास्त्रम् । अक्षर-का, प्रमाद, छा, ककि, छिनि, मन्त्रय यमका
सिद्धहस्त शिल्पः ।

খাঁক খাঁক—চ্যবনপ্রাশ, জাফরিত, ফুলসী মনা, চনমনচিংক।

জাইফেং—অমৃত, চীন-রা খেংবা মোররগা—

১। নোমাংখা মনা ফুংপনী মনিমদা নাভোলা বর
জিংখমকা—মিনিট ৩১৪ নং।

২। **অমৃত**—চম্পা মনী আউল মুক্তা খোইহী চামচ ২
রোম যানশরগা ইলিং অশাবা খমদা পরা মখারমুক্তা প্রাণুনা
থকপা।

৩। ফুংখা খোকমবনি অমৃত পুং ৮ দগী ১০কাউবনী
মহুংকা আতপস্থান (Sunbath), Cod-Liver oil নজগা
Olive-oil না মালিশ ভোবা— (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিহু)।

৪। চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা খোইহী চামচ অমগা চারগা
খম্পোম অশাবা পরা অমা থকপা।

৫। কটিলান (Hipbath) মিনিট ১০দগী ১৫ কাউবা।

৬। কমলা, চম্পা, কৌহোম, হৈগ্রু, কিসমিসনচিংবগী মনী
চামচ অমা থকপা।

৭। খম্বাক ইলিং খোবা (Chest Paok) পুং ২। ৩

৮। হুংখিল পুং ২। ৩ ভাবকা আটগী তল, চাক মনা-
মখিংগী এছাং।

৯। হুংকাং পুং ৭। ৮ ভাবকা চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা,
খোইহী চামচ অমগা চারগা খম্পোম পরা অমা থকপা।

১০। ভ্রমলমদাইদা রাংদা ঈশিং অখাবনা মিনিট ৫, অগ্নিৎবনা মিনিট ১ ওল ওল মিনিট ১০ হীগা য়ৈবা।

য়েংশনগদবা :—হৈগী মন্তুংদা হৈগ্রু মচী, খোইহী শীজিগদা রাগা কাগদা কংই।

মষ্টিমধু—তিসি মক (কেসে) ঈশিং সের ই দা রাগনা মুগা মচী তংখায় অমত্তা কংশনবা কাউবা চুমখোক্তগা চম্পা মচী খোইহীগা নোংমদা তলক থকপা।

হারা থুংবা

(Asthma)

মথক্তমু হারথ্রে। স্বর হোনোক-হোনজিন তৌরিবা খাল নালাী অমন্তুং অপিকপা মুশিং উতোং চানবা অপিকপা মুশিং-শিং অসি শুপচন্দুনা স্বর হোনবা রাগদবা অমন্তুং থবাক খেনা স্বর ফুনবা লাউনা অসি হারা (Asthma) কোই।

অগ্নাহা মতমদা অমুক্তগী মুদাংনা অনাবা হৌগজি। হৌরকপা মতমদা অনাবা তুমিগা কদ্বা য়ারক্তে। হৌগজুনা কদ্বী। স্বর য়াগা রাগা হোজি। থবাক জুম্বী। অমন্তুং খেবা হেজি। মথল অমগী মখোল অমা থোকই। স্বর হোনবদা হুম্মাং অনগ্না কাংই। কুচু মুশজি, থবাক্তা ই পুনশনজুনা লৈরবোই নিংই। খোঙ-থুং ইংশজকই। থবাক ক্রক ক্রক কাঁজজকপগুম তৌরকই। মতৌ অম্মনা থবাক

ফুনগৎতুনা লৈবসি মতম থরদগী পুং কয়ামকম হৌজুনা লৈরন্নগা
হুয়রকই।

শিংলি কস্তবদগী লায়না অসি হৌরকপা য়াওই। লায়না
অসি হৌরকলমদাইদা হকচাং ইচোক চোকথবা, উইনিংবা,
ইইহৈ হৈনিংদবনচিংবা মঙং অমা ভোরকই। হুই, হৌদোং,
শগোল, প্রোট্রোলনচিংবগী নমখিগা মনম মমলকপা, নোকপা,
লোকথুবা অমশুং হাকথি খনবদগীশু হারা থুংবসিগী আক্রমণ
ভোরকই। হেয়া চাশনবা, তুমগন্দবা অচাপোং য়ায়া চাবা,
মাংবা মৈখংপনচিংবদগী অনাবা হৌবশু য়াওই। মহুগুয়া
হারা অহুগী মমিং শিংলিগী হারা (স্বাস্থিক দমা, হাপানি
Nervous Asthma) কোই।

করি করিগুয়া মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ অমশুং হারা পুরা
নাবা য়াওই। ব্রঙ্কাইটিশ এজমা (Bronchitis Asthma)
কোই। সিকিলিস গাডট ঈশিং মরীগী লাইনা ঈদা অশিনবা
হেনগৎলকপা, এসিডনা হেনবা, লাইথোকপনচিংবা লাইনা
নাখিহুনা হকচাংগী ঈ কংখিদবদগী লাইনা অসি পকলকপা
য়াওই। মরম অহুনা অনাবা অসিগী হৌরককম (কারণ)
অসি মুখল অহুদগীনি হায়না লোবা য়াই, মহুদি—হকচাংদা
ঈ শেংলকস্তবদগী, শিংলি কস্তবদগী অমশুং অকুয়া খাস নালী
শোনজলকপদগী লাইনা অসি পকলকই। থম্বোয় শোজগা
লাইনা অসি পকলকই। মরম অহুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা
হকচাংগী কস্তবা মচাকমথৈ হকচাংগী লৌথোকতুনা অমশুং

ଦିବି ଅବତୀରଣା ମହାକବିରାଜ ହାମଡ଼ିକୁମାରା ମିଶ୍ରା ଅବତୀରଣା ବରଦି
 ଜୟୀ ବହନବନା ନାହିନା ଅଜିତୀ ଅହାନବା ନାହିଁମାନି।

সাইয়েং—অস্ৰাভ। সাইয়েংনি ব্ৰহ্মইটিশক। অস্ৰভনি।

অনাবা হেক হোরকপদা এনেয়া নজগা ছুস ভেঁহিন
অনাবা লোঁথোকনি। পুংথায় অমগী মজ্জমা থাক, নংগল
ইজিং অশাবনা জীগা (গরম সেক) বৈরগা বেংজুমদা ইজিং
অজিংবা নজগা Ice-bag থমগনি। অহগা থোং, কমলাক
কাউবা ইজিং অশাবদা জিংলগা লাইবক মঠেনা অজিংবা
থোমজগা থুং অনিনা থুজেং কাউবা অশাবদা থকা অহগা
থোঁয়িদগী হকচাং পুন্নমক শামতুগুদা অরুদা কি অমনা লুদা
ইনশলুনা কদদা য়ায়া থুনা পোখাগনি। নজগা থোংদা ছোট
কুট পেট্ট তৌরবজ কবা যাওট। (প্রয়োগ বিবিদা য়েংবিয়)।

চরা হেনবনা লাইনা অসিনী খাইকগী হেরা করবা লাই-
 রেংনি। চরা হেনবা গমজবদি হৈ মচী, শজোম, হাংমং
 মখোম থকুনা চাক নীজরোইদবনি। হৈগী মখুংনা কমলা, চম্পা,
 কীহোম, হৈগু, জাম থকপা রাই। লাইনা অসি পকপা
 নীনা অনাবা হৌরবমু হৌজবমু অমাবমু, পুণিমা, একাদশীবা
 চরাহেনবা কারৈ। অমুক চরা তেজগা মুংখিল মুং ৩। ৪
 জাবদা মুংবাংগী চরা চাহৌবা কারগনি। অনাবা কপুং
 মকুংবা অমুক চাক—মুংবাংনা তলগং চাবা কারগনি।

ନିଜରୋହିଣୀ - ଧୀ-ତା, ଚରା, ଟା, କଞ୍ଜି, ଛିନି, ଅରସ ସଜନା
ନିଜର କଞ୍ଜି ।

অনাবনী ভূমকম কাদদি ওকমথে স্থাশিহ স্থাশা লাংবা
মকমদা লৈবা কান্নগনি।

হীদাক ওইনা—চাখনপ্রাশ, জাকানিঠে, জাকাসব, নোং-
মাংখা। কনা কনাগুয়া বৈজ্ঞানিকী মত মতুং ইয়া খগোল
হীদাক অমুখগী মই শোউরগা কংহন্দুনা মকুপ লোমগা হীদাক
কুবদা হাগতুনা নজ্জগা অতোম্মা মচাক যানশন্দুনা মৈথু
থকলগা অনাবা পোখাউ হায়তুনা শীজিগৈ। অশেংবমক্তি
শীজিন্নরবা অতমকনা হীদাকী ময়াইনা ডাংডাক পোখাগনি
অতুগা মতুদা যাওরিবা হু অতুনা চুকট, গেড়ি, গজাদগী হেনবা
ময়াই কনবা পোং অমনি হায়বসি কাউকদে।

সিতোপলাদিচূর্ণ—মিষ্টি তোলা ১৬, কংশলোচন তোলা
৮ (বাগুহ), উচিৎ তোলা ৪, এলাচি তোলা ২, দালচিনি তোলা
১ হীদাক মতা আস তকখায়রগা মকুপ ওইহলে অতুগা
হীদাক অশেংবা যী তোলা ২ গা যানতুনা নোংমদা ৫। ৬ লক
লেকতুনা চাবা কান্নে।

সোমলতা (Aphedra bargaria)—তিমালয়গী চৌখাংনা
থোবা হীদাক মথল অমনি। হীদাক অসিগী মকুগী মকুপ
মতি ওদগী মায়া ৬ কাউবা পুং ৩।৪ গী মতুংনা ইশিং নজ্জগা
খোউইগা শীজিবা রান্না কান্নে।

চিতি ২।৩ গজামপাদা লৈবা অমপুং গজানী উজিৎনা উক্ককবা
অমপুং থকপনা তারা কবা ওয়া।

—জায়া নিবানন্দ 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10. 10.

মৈথু, চুপট, বিড়ি, গজা, হিন্দাজি থকপা শুককং কংডে ।

কোকিদি— চিনি অঙোবগী মহতা ভালমিল্লি রাওনা
শীজিরগণা অনাবা হোবা কৈ ।

যক্ষ্মা

(Tuber culosis)

পৃথিবীদা চহি খুদিংগী শিরিবা মীথিংগী মহুংদা শরুক
তরেং থোকপগী শরুক অমদি যক্ষ্মা কোবা লাইনা অসিননি ।
(R.N. Chopra, M.D.) । লাইনা অসিনা হকচাংগী করিগুয়া
যন্ত্ৰ অমদা আক্রমণ ভৌরকপা যাই ভৌইগুয়ন্ত্ৰ য়ায়া ভোয়না
ভৌবদি, থবোদী (Lungs) তনি । থবোদীদা পোকপা মতম
অতুদা রাজযক্ষ্মা (Pulmonary Phthisis) কোই ।

অনাবা অসিগী অবস্থা (Stage) অহমথক লৈ, মহদি :—
অহানবা অবস্থা—অমুক অতনবদা লোক য়ায়া খুই । করি-
গুয়দা লোক থোকই । করিগুয়া মতমদা থোক্তে । লোক্তা
ই থর থর রাওরকই । চাবা তুমলক্তে অমন্ত্ৰ হকচাং চোক-
থরকই । হকচাংগী ওজন (মরুম) হস্তরকই । থবক থজিক্তং
শুবদা হুয়াং য়ায়া শৌগল্লি অমন্ত্ৰ অহিং ভুয়া মতমদন্ত্ৰ
হুয়াং শৌই । অনাবগী হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী অসি হুংখিল
হুংদাংহাইরমদা কাথংলি, লাইহো থিংলি থিংলি ভৌরকই ।

খোঙ হাওয়া রাগন্দবা নজগা খোঙ চিক্‌ৎ চিক্‌ৎ হাওয়া হোরকই।
বল্লা হোজিঙেদা গুরিসিগী আক্রমণ অমন্তুং থবাক রামনা
নাগলি।

অনিশুরকপা অবস্থা— যক্ষ্মাগী মহীকনা থবোদীনা
মহম শাখিছনা পুজী লাইনা, অহিং হুয়াং শোবা অমন্তুং হকচাং
শোক্তরকপা হেনজলকই। ফীবম অসিদা লোক শিংপা, লোক
নাংলকই অমন্তুং রাইঙং মচু মালকই। হকচাংগী ওজন রায়
হুয়রকই অমন্তুং রায় তোরনা ওবা হেনগৎলকই।

অক্রমশুরকপা— থবোদী শোকচলকই। মহীকশিংনা
খোরি চরম শোকলকতুনা খোঙেল শিথরকই। বীরিন
শোকলকতুনা ডাইরিয়া (খোঙ হাওয়া) তোরকই। মতাং অসিদা
থবোদীদগী জে ওরকই। অহুগা খোঙ-থুং, মায় পোমথৎলকই।
লাইহো, লোক, হুংদাং হুয়াং শোরকই। মতাং অসিদা অনাবা
মখানা মখা কগৎলকপোই নিংলকই।

অনাবগী হোরকফম— তুবাকল বেসিলস (Tuber-
cle Bacillus) কোবা মহীকগী অনাবা অসি শন্দোরকই।
অশেংবমক্তি মখা করিবা মীদন্ত মহীক অসি কই; অহুব
মখাগী জীবনী শক্তি (Vital energy) না মপুং কানা লৈরি-
ঙেদা লাইনা অসিদা আক্রমণ তোবা ওমদে। মতম কুইনা
লোক কংথু ব্রুকাইটিশ, জৈশিং পুকচং অমন্তুং সিকিলিসনচিংবা
লাইনানা নাহুনা মখা শোক্তবা মীদা লাইনা অসিদা নাগলি।
চাংবা শকপা শাজং কায়বদগী; লমচং কায়বহুনা ব্রুকাইটিশ পালন

ভোঁবা, বাৎপদনী ; সুংশিং-সুংশা শেংদবা, মকমদা লৈবদনী
হকচাংনী জীবনী অক্তি (হিংবা ওলবা পাজল) মরায় চারখরকপদনী
লাইনা অসি পোক্তকই।

লাইয়েং—হকচাংনা মথক্তা হার্মিথবা খুদম অসি লাক্তবদি
মায়ী থুনা লোক ভাক্তরখানানা পরীক্ষা ভোঁহনা রেংহনগনি।
থমাক “এসরে” রেংহনগনি। সেনাটয়িরম নত্রগা টিঃ বিঃ ক্লিনিক্ত
লৈনবা হেংহনগনি।

অশেংবা সুংশিং সুংশা অমন্তু অকবা চিঞ্জাক—মরু ওইনা
ভিটামিন রাওবা, ক্যালসিয়ম রাওবা অচাপোং মরাং কায়না
চাগলবনি। সুংশিং-সুংশা কদবা মথুন ফুনবা যুদা লৈবদি
অনাংবা হেংহনগনি। অক্সোম, চম্প্রা, কীডোম হৈগ্রু, মনা-
মশিংনী এঞ্জাং, সুংহরাই, যুগ, অড়হড়নচিংবা চিঞ্জাক, ওা মচা
মরু ওইনা মরু রাওবা তুরেলগী ওা পীজনা কাঠে। অহোংবা
পোংতা খোইহী, হৈগ্রু কায়রবা চিঞ্জাকনি। কনাগুহগী মন্তা
তিহেলী চমমন্তু অকবা পথ্য ওইন খাগেলি। অহানবা
হোংগৎলকপদা চাবনপ্রাশ, লীলাজিং, বসন্তকুসুমাকর, অক্ষাখিষ্ট,
মকরধ্বজ লীজিরবদা কাঠে।

সুংশিং সুংশা শেংবা মকমদা লৈব, হকচাংনা কি ওহুমথৈ
খাদোক্তনা সুংশা রাইবা, জুদদা মপান্দ নত্রগা সুংশিং অয়িংবা
কংবা মকমদা হীপ্তা অকবা চিঞ্জাক চাবা, থুনা তুমগলবা অমন্তু
হকচাং নোয়গদবা চিঞ্জাক চাবা, পোখাবা, বা রায়া জাংদবা, চুকট
বেড়িনচিংবা মৈথু খাদোকপা অমন্তু অক্ষাখিষ্ট পালদা ভোঁবা

অল্পগা চুনিং খুনিং ওইনা চনিং তিংবা, থবাক্তা ইনিং অসিংবা
খোয়া (Chest Pack) কান্নরবা শাজেলনি। মরক মরক
ইনিং অসিংবনা ছম্মা ওানবা (Wet Sheet Pack) তৌবা
কান্নে। (প্রয়োগ বিধিলা য়েবিয়ু)।

শজোম, মাখন, কোডলিভার ওইলদা ভিটামিন এ অমসুং
ডি মরং কান্না যাওবনা লীজিন্না য়ান্না কান্নে।

চাক, আটা, চিনিগী শরুক য়ান্না তাহলগা শজোম অমসুং
মরেক মহাও য়ান্না যাওবা অচাপোং লীজবা কান্নে। মদমদি
আমিষঅমসুং চিন চারগা, খবোদীগী মৰো হেনগৎলি। চৰী
(মরেক মহাও) লৈবা চিজাক্তা হেন্না লীজগনি।

—(আচার্য্য সিং রাম, খাত্তা বজ্ঞান)।

অনাথনা অমুঙকা চাক য়ান্না চাশনবগী মহত্তা নোংমদা
৪। ৫ রক খোকা মচিং মচিং চাগনি।

(Fradick Fice, M.D. Practice of Medicine).

লাইভো হেক লেগগা Cod liver oil (কোড লিভার
ওইল) ড্রোপ ১৬তগী নোংম নোংমগী হেনগৎতুনা তুয়া ওয়া
মথে লীজগনি। ভাগী কীরাক, খামেন অশিনবা, ভাগী য়ুম
শেমতুনা লীজবা য়ান্না কান্নগনি।

—(ডাক্তর কুলঞ্জন, পুরাতন রোগের প্রাকৃতিক চিকিৎসা)।

স্বরগী শাজেল (আণায়াম)—করবা শাজেলনি। ভিঃ বিঃ দি
হোরকপদা য়ান্না চোকশর। শাজেল-পুজেল তৌচৌরবদি খুনা
কগলি।

পুষ্টি লাইনা চাবা তুমদবা (অজিৰ্ণ—Dyspepsia)

চাবা তুমদবা যন্ত্ৰশিঃ অসিনা মথৌ নিংধিনা পাংথোজ্জিবমঐ
ঐথোয়না হকচাং কবগী খুদম অমনি হায়না লোবা যাই
চাখিবা অচাপোং অহু মগুণ কনা লৈবা চিজাক ওইতুনসু
জুয়বু ওমজবদি হুগী মখকি হায়বসু যাই। নিংধিনা তুমজবদি
পুক নারকপা, জুংখং কাবা, খণেরকপা, অশিনবা কাবা, খোঙ
চিকং চিকং চাখা, মাংবা যৈখংপা, চাকখাউদা লুমখরকপা
খুদমশিঃ অসি ফাউরকই। মতম অসিদা “পুক নাবা”
(Dyspepsia—অজিৰ্ণ) কোই। লাইনা অসিনা মৌ অমবু
পাক হেও শিহন্দে তোইগুহসুং চাবা তুমদবদগী মখল মখা
অয়াহা লাঠনা পোকহলকই। কীরাক (Liver), চাকখাউ
(Stomach), খেশ্বায় (Heart), শিঃলি (Nerve), খবোহী
(Lungs) নচিবা হকচাংগী মরু মরু ওইবা যন্ত্ৰশিঃ (Vital
organ শিঃ) অসি কংলকত্ৰগসু চাবা তুমলকতে। হকচাং
অজিঃগৌগনবা, চিক-খাংপা, তাং তাংদা নাবনচিবা বাত রোগকৌ
লাইনানা নারগসু চাবা তুমলক্লে। আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰগী মত
মতুং ইজ্জগা বায়ু, পিত্ত, কফ (মৈ, ঈশিঃ, জুংখিঃ) কৌ দোষ
অহুমগী মজুদেগী অমা লৈয়গা অজিৰ্ণ অসি পোকই হায়না

রাওই। অতঃপা প্রাকৃতিক চিকিৎসা (Nature Cure) গী
মত মতঃ ইলগা আহাৰ বিহাৰ (চাব-খপা, খাজং লমচং
কাইবদগী) অমদি হকচাংদা লৈকম খোক্তবা হু লৈবদগী চাবা
তুমলক্তে। করিগুহা অকুবা লাইনা অমা নাজিওঁ মখাংদা
চাবা তুমদবা অসিনা মাং খানা মশক উৎকলি। মরম অসিনা
মাংবা লৈখংপনা অনাবা পুন্নমকী মখানি হায়বগুয়া—চাবা
তুমদবা অসি অনাবা পুন্নমকী মমা পোকপা মবেলনি হায়বা
য়াই। চাবা তুমদবদগী হোরকফম খিবা ভারবদি হকচাংগী
চাবা তুমদবা মৈ (জঠরাগ্নি--Vital Fire) গী মরমদা খর
মুয়া খিজনকম খোকই। প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী মত মতঃ
ইল। “অনাবা পুন্নমকী হোরকফমদি অমন্তনি অতঃপা লাইয়েবনু
অমন্তনি” হায়বগী মরম অতঃ খনজল্লুরগা হকচাংগী তীং (জীবনী
শক্তি—Vitality) শোহুরকপগা হকচাংগী ঈ নিংখিনা খাগং-
লক্তবা, হকচাংদা লৈকম খোক্তবা হু চেনবা মচাক যাত্ৰা
লৈরকপদগী চাবা তুমদবা লাইনা অসি পোকলকই হায়বা
লৌগনি। মরমদি চাবা তুমদবা লাইনা অসি অশেংবমক্তি
হকচাং পুন্নমক শোকলকলগা ওইরকই মসিবু মৰ্ব দৈহিক
রোগ (Constitutional disease) কোই। মহাকী মশক
কোংদোকপা মতমদা পুক্তা কোংদোরকই হায়বতনি। মরম
অতঃপা পুক্তদা কগংহলগা অনাবা য়েংগদবা নক্তে। হকচাং কায়াং
পুন্নমক মপুং কান্না মপাঙ্গল কনখংহলগা, হকচাংদা লৈকম
খোক্তবা মচাক মঠে শেংদোকলগা অমন্তং চাকখাউ, খিবোং

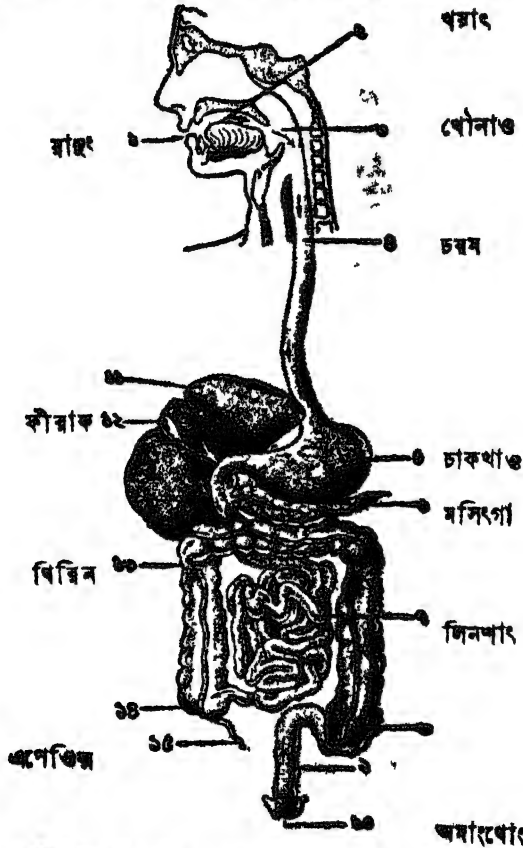
খীরিননচিহ্না পূরনকপু দোষ লৈচজ্জগা চাবা তুমদবগী অধোংবা
আইয়েং ওউগনি। চাবা তুমদবগী মরমদা চাওরাকনা মতো
করমা তুমলিবনো ? অমন্তং করম করমা চিজাকপু মতো
করমা মকম করম করমা তুমলিবগে হারবগী মরমদা—চাবা
‘তুমদবা মী অমনা খক্তকম খোকই। চাওরাকনা চাবা তুমদে
হারহনা হীদাক অমা হেক্ত। চারগা চাবা তুমদবা হোৎনবা
অত্বে—চেলে রাজবা লগোল অমদা শাউজনা করগা চৈনা-
খোলনা নাহুনা লগোলগী পাঙ্গল মথোনা হনবগুম নজ্জগা
অচুবা কিদা কান্তিক খাতনা অধোংবা কোকজ্জগা কিগী লং
মশা খোকপগুম হকচাং ফগৎপরা হায়ববু অহোইনচুম মাউনবগী
মশক ওইরকপন্ত রাওই।

মরম অহনা মতো করমা ঐশোয়না চা খুবা চিজাকখিঃ
অসি তুমলিবগে হারবগী মরমদা চাওরাকপা ভাব অমা তাননবা
মশাদা ইজরি। মত্বে :—

মপু কারবা মী অহগী মশাদা খিবোং খোইরিন (Small
intestine) মচা অসি ফুট ২৪ রোম খাংই। অত্বে অচোবা
খীরিন (Large intestine) অসিনা ফুট ৫ রোম খাংই।

রা অমদি চিন্দগী খিবোং ফাউবসগী মরীবু চাবা তুমদবা
খন্ত (Digestive organ) কোই। মরমদা—চিজাক পূরনক
চিন্দগী তুমদা কোই। রায় কুপনবা শাউরৈজনা ওরাকগী
ভীল খোরকতুনা অচাপোস্তা ভিলি। ভীল অসিদি অহাকপা
(alkali) নি। মত্বে চরমদা রোৎশনখুগা ডাকখাওনা ত’কই।

চাকখাওদি কীরাভী ওইদা পৈনী মথজা থম্বোয়নী মথা ওইমগা লৈ। চাকখাওদা অলিকলা গ্রাঁও মচা লৈ। মছদনী



ভুয়বা মছী পাচক রস (Gastric juice) খোরকই। মছীছ
খিঞ্জি। চাকখাওদা জারগা অচাপোৎখি অছ চাকখাওদী

১১মলন। মায়গৈ অমদগী মায়গৈ অমদা হরা হরা 'অমদা' লৈ।
 মজো অমদা ওনমা অমিদা চিহ্নকশিং অমদা লৈনাংওনমা মায়গৈ
 পেংনা (Semi Solid) ওইহলি। মজীগা মপংগা ডিগ্নরগা
 থিবোং (Small intestine) দা পুরকই। মজো অমদা পুরকপা
 মতম অমিদা। পুং ৪ দগী ৬ কাউবা চংই। তাহা অসিদা চনাংগী
 শরক (Starch) হায়বদি—চাক, তল, আলু, পালদা রাওবা
 শরক অহ মথেনা লেমহোই। তাহা অসিদা কীরাংলোমদগী
 অমদা মশিংখাদগী থোরকপা পিত্ত-রস (Pancrease) দগী
 নাপু মচু মানবা মজী অমগা মজী অনি অসি থোরকতুনা
 ডিগ্নরৈ। মজীশিং অহ ডিগ্নগা অচাপোংশিং অহ শকোম
 মচু হায়কেং মানবা রস (Chyme) কোবা মজী অমা ওলহলি।
 মজীশিং অহ কীরাংতা পুশলি অমদা ই ওলিওদা খেংদোকই।
 কীরাংতগী অশেংবা ই ওলহলি অহদগী Heart তা থুংলৈ।
 অহদগী হকচাং পুশমতা শিন-থুংখি। অচোবা থিরিন অসি
 শরক অহম থোকই, মজলি :— থিবোংদগী লাকলিবা মজী
 অহদগী লেংখংবা থোইদোগী লাকলিবা লৈরিবা অহবু মথক
 কাখংলকপা মজী (Ascending colon) কোই। অহগা
 থোইদো মথতা ফৈনা চংলিবা মজী (Transfer colon)
 কোই। থোইদোগী ওইরোমদ। কুমথরকতুনা অমাংখোং কাওবা
 লাকলিবা মজী অহনা মথকা কুমথখিবা মজী (Descending
 colon) কোই। থিবোং থিরিনা অচাপোংশিং অহ লৈরিওদা
 মজলি ইশিং লাকম ক্রোমবদন। মজী চুপখোকহোংগা মপদগী

অল্পক মথেনা অমাংখোংহা ভায়কই। ষিদিননী মঙ্গলনা চপ
চপুয়া লেংলগা মথায়োমদা পুখোকই। চপ চপতুলা ষিথোং
থিরিনা লেংবা অতুবু ক্রিমিগতি (Peristaltic movement)
কোই। চাবা তুমনবা যত্মশিং অসিনা পাংখোকলিবা থরক
ময়াম অসি শোনছনা চাপ্রিবা ময়াম অসিনা পুত্কা, ষিথোং
থিরিনা কুইনা লৈরবদি পুমথছনা মখল মথা অয়াহা ডীল
(Germ) পোকহজি। অনাৰা চামগী মতুংদা ৯৪দি পুত্কাই
পোকপনি জায়নৈ। (Ells Barke Chronic Constipation.)

লাইফেং—চরা হেনবনা চাবা তুমদবগী খুইদগী হেনা
করবা লাইফেংনি। মপুংকানা লাহা কাঙজিকাওবা চম্পা মই,
জৈশিং, কমলাগী মই, কীহোমগী মই, মাখন মই, হানা মইমজিংবা
অয়ুকা পুং ৮ দগী লুংদাংগী পুং ৮ ভাবা কাঙবা পুং ২৫২
কাজনা থক্কা জুংদাংহাইরমদা জৈশিং জুযু লাবা সেরসুকনা
এনেমা তৌছনা মামজবদা জুমিং তনিদগী ৭ কাউবা চরা হেজ্জগা
মথদো হৈ মই তলক থক্কা লাহা থর থর কাঙরুবা যত্মক
বালি, মাগুনচিংবা মই-মনাই থক্কা জুংদাংনা মপং চারগা
অয়ুয়া হকচাংগী চাবা তুমদবা মৈবু মপাজল করবা হোথনরকনি।
অরিবা অনাৰা লমহেনবা ওইবদি অয়ুকা হৈ মই, অজোম,
হানা মই থক্কা লেজ্জগা জুংখিল জুংদাংহাইরমদা চক চাগনি।

পথ্য—অরিবা কোগী চেং, আটাগী তল, মনা-মশিংগী এফাং,
জুংখিহীদাক, কদিগোম, জীরা, হুয়াই মুগ, অহাখবী, খামেন
অশিনবা, শৌখীমজিংবা চাবা কারগনি।

চারোইদবা—দী-খাউ, মাখন, বোরা, পকোঁরা, খা-ঙা, মিঠাই, অগুন-অখা, তিল্লো, চনম, চা, ককি, বরক, চুকট, বিড়ি খাদোকনি।

(১) ইক্কজরমদাইদা—নাভিস্নান (Hipbath) চনিং মথৈ লুখু শাবদা তিলগা খোং খুজ্জং কাউবনা অখাবদা, লাইবকনা আইংবা খোংবা—মিনিট ২৫।

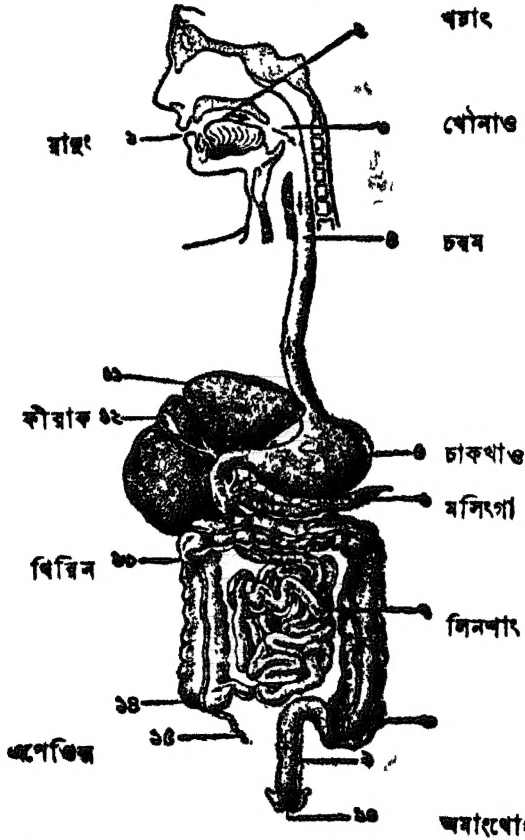
(২) হিদাক ওইনা—এনশিন থুবাম অমা খেংনা চাম-খোকলগা লানা যোমছনা মৈদা লৌবছ নোইখায়ছনা ইশিং খর, ধুম খর হাপতুনা থকপা যান্না কান্নরবা হীদাকি।

চাবা তুম্বা হীদাক সোডাবাইকার্বনচিংবা ভোয়না চায়গা অকনবা চাবা তুমদবা লাইনা পক্সি। (J. H. Kelong, M. D. Home Hand Book Hygiene and Medicine).

(৩) পাচকচূর্ণ—

হিং অকংবা	তোলা—১
শিং অশেংবা	তোলা—১
উচিধি (পিপুল)... ..	তোলা—১
অজাওয়া... ..	তোলা—১
মেথি... ..	তোলা—১
গোলমরিচ... ..	তোলা—১
সামর	তোলা—১

চাকখাওদি কীরাভী ওইদা পৈনী মথক্তা থম্মোয়নী মথা
ওইরজা লৈ। চাকখাওদা অলিকপা গ্রাঁও মচা লৈ। মজ্জদনী
থচাং



ভুজবা মহী পাচক রস (Gastric juice) খোরকই। মজ্জদ
খিল্লি। চাকখাওদা ভাঙ্গা অচাপোৎখি অহ চাকখাওনী

মসলনা মারগৈ অমননী মারগৈ অমদা হুনা হুনা ওন্দুনা লৈ।
 মতো অন্ত্রা ওনবা অসিদা তিজাকশিং অহু লৈনাংগুতা রাষ্টা
 পেংনা (Semi Solid) ওইহুজি। মহীগা মপংগা তিন্নগা
 ধিবোং (Small intestine) দা পুরকই। মতো অন্ত্রা পুরকপা
 মতম অসিদা লুং ৪ দগী ৬ কাউবা চাই। তাঙ্গা অসিদা চনাংগী
 শরক (Starch) হায়বদি—চাক, তল, আলু, পালদা বাওবা
 শরক অহু মথৈনা লেমহোই। তাঙ্গা অসিদা কীরাকলোমদগী
 অমন্ত্ৰ মশিংখাদগী ধোরকপা পিত্ত-রস (Pancrease) দগী
 নাপু মচু মানবা মহী অমগা মহী অনি অসি ধোরকতুনা
 তিন্নরৈ। মহীশিং অহু তিন্নগা অচাপোংশিং অহু শলোম
 মচু হায়কেং মানবা রস (Chyme) কোঁবা মহী অমা ওলহুজি।
 মহীশিং অহু কীরাক্তা পুখুজি অমন্ত্ৰ ই ওল্লিঙেদা শেংদোকই।
 কীরাক্তগী অশেংবা ই ওলহুজি অহুদগী Heart তা থুংলৈ।
 মতুদগী হকচাং পুন্নমক্তা শিন-থুংখি। অচোবা ধিরিন অসি
 শরক অহুম থোকই, মতুদি :— ধিবোংদগী লাকলিবা মরী
 অহুদগী রেংথংবা খোইদোগী নাকন্দা লৈরিবা অহুবু মথক
 কাথংলকপা মরী (Ascending colon) কোই। অহুগা
 খোইদো মথক্তা কৈনা চংলিবা মরী (Transfer colon)
 কোই। খোইদোগী ওইরোমদা কুমথরকতুনা অমাংখোং কাওবা
 লাকলিবা মরী অহুনা মথাক কুমথখিবা মরী (Descending
 colon) কোই। ধিবোং ধিরিন্কা অচাপোংশিং অহু লৈরিঙেদা
 মতুদগী ইশিং যাকস ক্রোমযজনা মহী চুপখোকহোরগা মপংগী

অল্পক মৈথন। অম্মাংখোংদা ভারকই। বিরিনগী মসলনা 'চপ চপু' লেংলগা মখারোমদা পুখোকই। চপ চপজুনা খিবোং থিরিনা লেংবা অছবু ক্রিমিগতি (Peristaltic movement) কোট। চাবা তুমনবা বহুশিং অসিনা পাংখোকলিবা থবক মম্মাম অসি শোনছনা চাখিবা ময়াম অসিনা পুজা, থিবোং থিরিন্দা কুইনা লৈরবদি পুমথছনা মখল মখা অম্মাছা ভীল (Germ) পোকহল্লি। অনাবা চামগী মম্মুদা ৯৪দি পুজগী পোকপনি হায়নৈ। (Ells Barke Chronic Constipation.)

লাইয়েং—চরা হেনবনা চাবা তুমদবগী খুইদগী হেয়া করবা লাইয়েংনি। মপুংকানা লাম্বা কাওজিকাওবা চম্পা মহী, জৈশিং, কমলাগী মহী, কীহোমগী মহী, মাখন মহী, ছানা মহীনচিংবা অম্মুকী পুং ৮ দগী মূংদাংগী পুং ৮ ভাবা কাওবা পুং ২।২ কামনা থক্কা মূংদাংহাইরমদা জৈশিং লুম্বু শাবা সেরমুকনা এমেমা তোছনা য়ামজবদা মূমিং ৩নিদগী ৭ কাউবা চরা হেজগা মখন্দা হৈ মহী তলক থক্কা লাম্বা থর থর কাওরক্কা মতমকা বালি, সাগুনচিংবা মহী-মনাই থক্কা মূংদাংমা মপং চারগা অম্মুয়া হকচাংগী চাবা তুমদবা মৈবু মপাজল করবা হোংনরকনি। অরিবা অনাবা লমহেনবা ওইবদি অম্মুকা হৈ মহী, অদোম, ছানা মহী থক্কা লেজগা মূংখিল মূংদাংহাইরমদা চাক চাগনি।

পথ্য—অরিবা ফৌগী-চেং, আটগী তল, মনা-মশিংগী এছাং, মূংখিহীদাক, কদিগোম, জীরা, হুয়াই মূগ, অম্মাখবী, খামেন অশিনবা, শৌখীনচিংবা চাবা কামগনি।

চারোইদবা—দী-খাউ, মাখন, বোরা, পকোরা, খা-ঙা, মিঠাই, অপুস-অনা, তিহেলী, চনম, চা, ককি, বরক, চুস্ট, বিড়ি খাদোকনি।

(১) ইক্কজরমদাইদা—নাভিস্নান (Hipbath) চনিং মঠে লুসু শাবদা তিংলগা খোং খুজেং কাউবনা অশাবদা, লাইবকনা অইংবা খোং—মিনিট ২৫।

(২) হিদাক ঙাইনা—এনশিন খুবাম অমা শেংনা চাম-খোকলগা লানা রোমছনা মৈদা লৌবছ নোইখায়ছনা ইশিং খর, খুম খর হাপতুনা থকপা যান্না কান্নরবা হীদাক্সি।

চাবা তুম্বা হীদাক সোডাবাইকার্বনচিংবা তোরনা চারগা অকনবা চাবা তুমদবা লাইনা পক্সি। (J. H. Kelong, M. D. Home Hand Book Hygiene and Medicine).

(৩) পাচকচূর্ণ—

হিং অকংবা	তোলা—১
লিং অশেংবা	তোলা—১
উচিখি (পিপুল)...	তোলা—১
অজাওয়ার...	তোলা—১
মোঁধ...	তোলা—১
গোলমরিচ...	তোলা—১
সামর	তোলা—১